# Pani domu

Miesięcznik. Organ Związku Pań Domu
i Instytutu Gospodarstwa Domowego

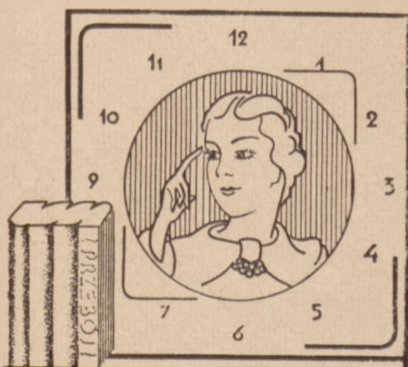


*Domek weekendowy* — *wg Moderne Bauformen, VII. 34*



**5**

cena zł


12
11
1
10
2
9
3
4
7
5
6
SZCZĘŚLIWA MYŚL,
W SZCZĘŚLIWĄ GODZINĘ!

# PANI DOMU

miesięcznik poświęcony

**ORGANIZACJI GOSPODARSTWA DOMOWEGO**

ORGAN INSTYTUTU GOSPODARSTWA DOMOWEGO
ORGAN ZWIĄZKU PAŃ DOMU

DZIAŁY: Zastosowanie naukowej organizacji do gospodarstwa domowego. Odżywianie. Jadłospisy. Produkty spożywcze i racjonalne użytkowanie ich. Przepisy kuchenne. Higjena. Wychowanie. Towaroznawstwo. Mieszkanie i jego urządzenie. Instalacje, przyrządy. Odzież Roboty ręczne. Rozwój ruchu naukowej organizacji gosp. domowego w kraju i zagranicą.

**Nr. 5** **WARSZAWA, Maj 1935** **ROK IX**


TREŚĆ ZESZYTU:



# Wyjazd na letnisko

Mimo ciągłego ścieśniania się naszych budżetów, a może właśnie dlatego, że warunki zimowe w miastach mamy coraz cięższe, tem silniej odczuwamy konieczność wyrwania się z nich na okres letni. Jest to instynktowna samoobrona organizmu, który pragnie powietrzem, słońcem i swobodą powetować krzywdę, jaką mu wyrządza długi pobyt w ciasnem, często dusznem, nieraz zimnem lub wilgotnem mieszkaniu, przy wytężonej pracy, i potrzeba nabrania sił na następny okres tej pracy.

Wyjazdy na letnisko przedstawiają szeroką skalę możliwości, a przedewszystkiem potrzeb, zależnie od składu i liczebności rodziny, wieku i zdrowia jej członków i stanu finansów. Stąd wypływa, że jedni chwalą sobie wypoczynek letni w miejscowości i warunkach, które innym wcale nie dogadzają. Bądźmy więc ostrożni i nie przejmujmy się zbytnio zachwytami znajomych, którym „w X w domu Ygreków było cudownie!", albo wymownem skrzywieniem czy ostrą krytyką tego samego letniska. Bowiem często ani zachwyty, ani krytyka nie dotyczą warunków zasadniczych lecz upodobań indywidualnych.

Kardynalne warunki dobrego letniska to:
1) *miejscowość sucha* w pobliżu lasu, najlepiej iglastego.

2) *dom*, położony niezbyt nisko, w odpowiedniej odległości od śmietników, chlewów i innych budynków gospodarskich, sprowadzających plagę much, oraz od drogi jezdnej, nad którą zwykle unoszą się tumany kurzu.

3) *dobra woda* z wodociągów, a w ich braku ze *studni* koniecznie *przykrytej*, oddalonej od chlewów, śmietników, ustępów i zabezpieczonej od spływu powierzchownych wód zanieczyszczających.

Od powyższych trzech warunków nie powinniśmy odstąpić nawet przy najskromniejszych środkach.

*Mieszkanie* w upatrzonym domu staramy się wybrać możliwie odpowiadające potrzebom rodziny. Zasadniczo za lepsze należałoby uważać lokale położone na piętrze, ze względu na mniejszą wilgoć w czasie deszczowego lata i na bezpieczeństwo otwierania okien w nocy. Osoby chore, a także mamusie, wożące niemowlęta w wózkach, muszą się jednak liczyć z trudnością, jaką stanowią schody.

Unikajmy pokoi, wychodzących na północ; południowa strona bywa często wystawiona zbytnio na żar słoneczny. Najlepszą okazuje się południowo-zachodnia lub wschodnia.

Nieobojętnym szczegółem na letniem mieszkaniu są dobrze funkcjonujące piece, gdyż atmosfera piwniczna, wytwarzająca się w pokojach przy chłodach i długotrwałych ulewach, bywa szkodliwa, zwłaszcza dla małych dzieci. Piece przed wynajęciem należałoby wyprobować, względnie naprawić.



*Piękny szlafrok z jedwabiu w srebrne i ciemno-zielone prążki*

Przed powzięciem ostatecznej decyzji uważajmy, czy mieszkanie jest czyste; w każdym razie domagajmy się chociaż zwykłego pobielenia. O ile mieszkanie robi wrażenie czystego, starajmy się dowiedzieć, czy nie było w niem ostatnio choroby zakaźnej i czy w danym razie była robiona dezynfekcja.

Na inne warunki kładziemy większy lub mniejszy nacisk w zależności od indywidualnych potrzeb i możliwości. I tak np. *oparkaniony ogród* większy lub mniejszy przy domu jest konieczny *dla małych dzieci*, które mogą się bawić swobodnie i bezpiecznie, dozorowane zdaleka przez starszych.

Bliskość *rzeki*, niezmiernie ponętna dla starszej młodzieży i dorosłych, przedstawia stałe źródło niepokoju dla matek, komplikując opiekę nad małemi dziećmi.

Bliskość *doktora i apteki* jest zawsze pożądana lecz gra specjalnie ważną rolę przy wyborze letniska *dla chorych*, rekonwalescentów i *najmłodszego drobiazgu*. W podobnych wypadkach i kanalizacja, bodaj miejscowa, może okazać się czynnikiem decydującym przy wyborze letniska.

Niewielka odległość od sklepu spożywczego lub targu, łatwość zaopatrywania się w opał, bliskość studni, wygodna i higjeniczna dostawa mleka, kuchnia połączona z mieszkaniem, są rzeczami pierwszorzędnej wagi, o ile mamy *same dom prowadzić;* natomiast mniej nas one interesują, jeżeli umieszczamy się *w pensjonacie*, którego zarząd gospodarskie kłopoty bierze na siebie.

Najprostsze *urządzenie mieszkania* musi posiadać sprzęty, niezbędne dla kulturalnego spędzenia wakacyj. Możliwie wygodne łóżka z materacami; stoliki nocne; umywalnia nie urągająca najprymitywniejszym wymaganiom, a więc zaopatrzona w dwie miednice, większą i mniejszą, dwa dzbanki i wiadro; następnie szafa do ubrania i bielizny zamykana na klucz; stół większy; parę stolików mniejszych; pewna ilość krzeseł i chociaż jeden miękki wyściełany fotel lub kanapka. Przy całkowicie lub częściowo prowadzonem gospodarstwie konieczny jest bufet lub zastępująca go szafa, a w kuchni stół, półki do naczyń i paka do węgla, oraz łóżko, stolik, parę stołków, miednica i przynajmniej wieszadła w braku szafy dla służącej.

Należy się upewnić, czy te sprzęty zastaniemy na miejscu, jak być powinno, czy też część ich musimy zabrać z sobą.

Wskazane jest bardzo przed wynajęciem nie polegać na korespondencji, lecz poznać osobiście miejscowość i warunki pobytu omówić dokładnie.

W wyborze i wynajęciu mieszkania lub pensjonatu wyręczają nas czasem mężowie. Powinniby dostawać od żony karteczkę z dokładnie wynotowanemi punktami, na które mają zwracać uwagę, inaczej trudno się dziwić, gdy pominą szczegóły dla nas bardzo ważne.

Dla samotników, dla małżeństw bezdzietnych lub rodzin względnie zamożnych z dziećmi w wieku szkolnym, dobrem spędzeniem lata są *pensjonaty* albo *dwory wiejskie*, przyjmujące chętnie letników. Możemy tam znaleźć miłe otoczenie domu, pewien komfort, dobrą kuchnię, czystość, odpowiednie towarzystwo, rozrywki dla starszych i młodszych: partję brydża lub tennisa, kąpiele rzeczne, spacery wspólne, a jednocześnie istotny wypoczynek. Młodzież szkolna interesuje się gospodarstwem wiejskiem i na szczerej wsi czuje się lepiej, niż na podmiejskiem letnisku.

Niestety, wiele budżetów nie wytrzymuje długiego pobytu w pensjonatach.

Z innych względów pensjonaty nie są wskazane dla rodzin z małemi dziećmi.

Niemowlęta i milusińscy do lat kilku wymagają specjalnych starań i atmosfery, która nie da się wytworzyć w licznem zbiorowisku. Z maleńkiemi dziećmi można jechać tylko na wieś do najbliższej rodziny lub trzeba *prowadzić własne gospodarstwo na letnisku*, choć to bywa bardzo kłopotliwe, gdyż w przeciwieństwie do letnisk zagranicznych spotykamy u nas ciągle jeszcze znikomą ilość mieszkań, urządzonych kulturalnie.

Jest w tem trochę winy letników, którzy zbyt pobłażliwie traktują dokuczliwe braki, wymagają mało, a wynajmują mieszkanie pośpiesznie, bez należnego rozpatrywania warunków i zawarcia jasnej, szczegółowej umowy.

W Belgji, we Francji, w Niemczech bardzo łatwo wynająć na lato mieszkanie wygodnie umeblowane, z pościelą, bielizną pościelową i stołową, naczyniami kuchennemi, porcelaną i sztućcami. Wozi się tam tylko osobistą garderobę.

**Wyjeżdżamy...**

Polska pani domu, wyjeżdżająca na letnisko, jest cichą, niedocenioną bohaterką. Na miesiąc przed wyjazdem już musi zacząć układać listę przedmiotów, koniecznych do wyjazdu, do której codziennie coś przybywa. Stopniowo także, codziennie potrochu, załatwia potrzebne zakupy, aby ich nie odkładać na ostatnią chwilę.

Trzeba uwzględnić różne działy:

1) *pościel* — poduszki i koce (higjeniczniejsze niż kołdry), a nieraz materace lub sienniki.

2) *przybory do porządków*, do czyszczenia ubrań i obuwia.

3) *przybory do prania*. Jeżeli trzeba zabrać balję, to najlepiej wziąć cynkową, lekką i nierozsychającą się. Pamiętajmy o zapasie dobrego mydła i proszków do gotowania bielizny.

4) *naczynia kuchenne* (gliniane lepiej nabyć na miejscu), wiadro do czystej wody i drugie na odpadki, słoje i butelki, korki do projektowanych przetworów, klosze od much, ścierki, pożądana waga.

5) konieczna, niezaduża ilość *nakrycia* i sztućcy stołowych. Niektóre z nich można zastąpić tekturowemi, jak również serwety — bibułkami.

6) *bielizna stołowa:* 2, 3 praktyczne, bawełniane obrusy.

7) *bielizna pościelowa* — po 2 zmiany do częstego prania, a więc z gatunków zwyczajniejszych.

8) *bielizna osobista*, ubranie, obuwie, przybory toaletowe.

Ilość zabieranej bielizny i ubrań należy możliwie ograniczać, gdyż często niepotrzebnie zabieramy jej zawiele.

9) praktyczne *zabawki* dla dzieci, (piłka, kółko, klocki, taczka, łopata, grabie i t. p. książeczki).

10) wanienkę, łóżeczko lub wózek, a często jedno i drugie. (Wanienkę można ew. zastąpić dużą miednicą lub drewnianym szaflikiem). Łóżeczko robi się z powodzeniem z dwóch foteli koszykowych związanych z sobą. Łatwe do przewożenia składane łóżeczka płócienne demonstruje wzorownia Z. P. D. w Warszawie, N. Świat 9.

11) *apteczka*, zwłaszcza jeśli na miejscu niema apteki. (Wata, lignina, talk, jodyna, bandaże, ceratka, spir. salicylowy, amonjak, motopiryna, termometr kąpielowy, termometr do mierzenia gorączki).

12) kuchenka spirytusowa (Emes) lub benzynowa (Domogaz). Zapas spirytusu do palenia lub benzyny. Termos.

13) *produkty łatwe do przechowania* w ilościach większych lub mniejszych, zależnie od łatwości nabycia ich na miejscu.

14) *roboty ręczne*, przybory do szycia, kilka książek.

15) hamaki, leżaki.

16) W miejscowości niezelektryfikowanej konieczna jest dobra lampa pokojowa spirytusowa (np. „Rusticus"), lampa kuchenna, lichtarze i zapas świec w dobrym gatunku.

Bez powyższych rzeczy trudno urządzić sobie wygodny kilkomiesięczny pobyt. Miłym dodatkiem byłoby radjo i stolik składany do brydża wraz z kartami.

Taki wyjazd-przenosiny opłaca się pieniężnie, przy umieszczeniu się w pobliżu miasta, o ile mąż lub inne osoby pracujące mogą do zajęć swych dojeżdżać poza okresem urlopu, a prowadzi się jeden dom na letnisku. Prowadzenie dwóch gospodarstw, z pozostawieniem w mieście pracownicy do obsługiwania części rodziny wypada bardzo kosztownie. Naturalnie, zamykając mieszkanie trzeba pomyśleć o zabezpieczeniu go od szkodników, jak mole i... inni nieproszeni goście.

Rodziny, którym lekarz zalecił wyjazd do miejscowości kuracyjnych np. do Rabki, lokują się nieraz dla taniości we wsiach sąsiednich, dojeżdżając na zabiegi do właściwego uzdrowiska. Urządzenie to okazuje się bezcelowe, gdyż dojazdy pokrywają lub przenoszą spodziewaną różnicę kosztu, zajmują zbyt wiele czasu i narażają na wielkie zmęczenie, utrudniające kurację.

Przy niezbyt licznej rodzinie opłaca się *gospodarstwo połowiczne:* branie obiadu z pobliskiego pensjonatu, a przygotowanie w domu innych posiłków. Łatwiej wówczas obejść się bez służącej, korzystając z pomocy starszych dzieci.

Zdrowe i wprawne panie mogą same w podobnych warunkach przygotowywać *obiady* dla 2—4 osób, choćby *na maszynce*, układając odpowiednie jadłospisy, co przy obfitości letnich produktów daje się uskutecznić bez szkody, a raczej z pożytkiem dla organizmu. Będzie to jed-



*Z zeszłorocznych letnich sukien, nie nadających się do przerobienia, zrobimy fartuchy - suknie do gospodarstwa: z rękawami lub bez, długie albo długości „trzy czwarte"*

nocześnie okazja do wdrażania dzieci w zajęcia kulinarne; przygotowanie obiadu wypada na godziny upalne, które dzieci powinnyby spędzać w pokoju, a maszynka temperatury nie podnosi.

Zabierając z sobą *pracownicę domową*, należy jej dokładnie przedstawić warunki i obowiązki na letnisku, np. konieczność noszenia wody lub opału, trudność prania, aprowizacji i t. p. Niejasne stawianie sprawy naraża na wieczne niezadowolenie pracownicy, lub na samowolne porzucenie przez nią posady.

**O czem zapomnieć nie wolno...**

Projektując sposób spędzania lata, pamiętajmy, że powinno ono być wypoczynkiem dla całej rodziny, a więc i dla pani domu, która tak często wypoczywać nie umie.

Stosunek nasz do rodziny musimy rozpatrywać przez pryzmat nietylko serca, lecz i chłodnego rozsądku.

Życie nasze wymaga wprawdzie nieraz poświęceń i wyrzeczeń, lecz we właściwej chwili i na właściwym ołtarzu. Jeśli przyjmiemy jako zasadę stałe nadwyrężanie sił i zdrowia w imię jakoby obowiązku, będzie to dowodem, że obowiązek pojmujemy bardzo krótkowzrocznie, lub że jesteśmy zbyt leniwe, by starać się o lepszą organizację naszych zajęć.

Pozorne lenistwo bywa jednak często przemęczeniem, z którego nie zdajemy sobie sprawy. Panie domu, zasięgając porad lekarskich dla rodziny, nieraz powinnyby ich zasięgać dla siebie, a wzgląd na ich zdrowie należałoby poważnie brać pod uwagę przy projektach na lato.

Niejednokrotnie korzystniej będzie z tego względu wyjechać na krócej, a umieścić się w pensjonacie, niż przez kilka miesięcy prowadzić własne gospodarstwo na wsi, jeśli to ma nie dać pani domu wypoczynku, a przeważnie wyczerpie ją fizycznie i nerwowo.

Zresztą próbujmy nowych rozwiązań letniego problemu. Należałoby się zastanowić, czy dwie małe rodziny, zamieszkałe w jednym domu, nie mogłyby gotować i jadać wspólnych obiadów, przyrządzanych kolejno przez jedną z pań, zmieniających się codziennie, lub co tydzień, aby każda miała wypoczynek od zajęć kulinarnych?

Czy panie, które nie mogą opłacać stałej opieki dla dzieci, nie powinnyby ponieść tego kosztu wspólnie, względnie wynaleźć na miejscu fachową wychowawczynię, którejby codziennie na kilka godzin powierzały swe pociechy na spacer lub zabawę? Te kilka godzin, spędzonych na powietrzu, w wygodnym hamaku, z książką, robotą, lub wprost na „dolce far niente", dałyby kapitał zdrowia, sowicie procentujący w następnym sezonie pracy.

Próbujmy też pozbyć się zbytniej pedanterji w wymaganiach. Nie przejmujmy się drobiazgami, które nas często wytrącają z równowagi. Przestrzegajmy ustalonego rozkładu dnia i godzin snu. Musimy jeść zdrowo, ubierać siebie i dzieci czysto, dbać o higjenę i porządek, ale nie bądźmy w tem przesadne. Wybierajmy potrawy najprostsze, ubierajmy dzieci najmniej wymyślnie, znieśmy ze stoicyzmem mniej świeżą sukienkę dziecinną, jeśli chwilowo niema innej, a nie bierzmy się do prania i prasowania w porze przeznaczonej na nasze wytchnienie.

Nie róbmy koniecznie wystawnego i pracowitego obiadu dlatego, że spodziewamy się gości, a miłych znajomych prośmy o odwiedzanie nas w dniach zgóry przewidzianych, aby ich wizyty stanowiły dla nas prawdziwą przyjemność, nie zakłócając spokojnego trybu życia.

*Michalina Ulanicka.*

## Przed wyjazdem na letnisko

przypominamy Paniom następujące artykuły:

„Czem się kierować przy wyborze letnisk" — Marji Chmieleńskiej, Nr. 4, 1932.
„Lato nad polskiem morzem" — H. Mamelokowej, Nr. 5, 1934.
„Elektryczność w spiżarni i w piwnicy w domu bez elektryczności" — inż. Teleżyńskiego, Nr. 7, 1934.
„Wywczasy pani domu" — F. Stendigowej, Nr. 8, 1934.
„Jak w Anglji dbają o czystość mleka", Nr. 8, 1934.
„Co zagraża zdrowiu na letnisku?" — dr. H. Wasilkowskiej-Krukowskiej, Nr. 6, 1934.
„Pierwsza pomoc w wypadkach choroby" — dr. Wasilkowskiej-Krukowskiej, Nr. 5, 1934.
„Sporty letnie" — Wandy Ivánka-Prażmowskiej, Nr. 7, 1934.

# Zioła w maju



W poprzednim artykule zwracaliśmy uwagę na konieczność prowadzenia życia zgodnego z zasadami higjeny. Nie wchodząc w szczegóły przeważnie znane zaznaczyć trzeba, że obserwacja własnego organizmu ułatwia zachowanie zdrowia. Musimy koniecznie unikać tego, o czem wiemy z doświadczenia, że nam szkodzi, i nie lekceważyć najmniejszego objawu niezdrowia. Wrazie potrzeby — zanim choroba się rozwinie — należy natychmiast szukać ratunku i zabezpieczenia przed poważnemi zaburzeniami organizmu — w ziołach. Ziół leczniczych mamy wszędzie pełno: na drodze, w ogrodzie, na błotach, w lesie, lecz — rzecz szczególna — ponieważ zbieranie ich jest łatwe, poprostu lekceważymy je.

Zwierzęta instynktem szukają roślin, gdy są chore: psy jedzą perz, przewidujące myszy robią zapasy korzeni mięty, mrówki zasiewają naokoło mrowisk macierzankę.

I człowiek mógłby, gdyby chciał, zwalczać drobne z początku dolegliwości przez stosowanie zasad higjeny i nie dopuszczając do ciężkich zachorowań.

Profesor Liberman, którego prace z dziedziny lecznictwa naturalnego spotkały się we Francji podczas Wielkiej Wojny z olbrzymiem zainteresowaniem i uznaniem, podaje we wstępie do swej książki pod tytułem: „Nowoczesna medycyna" następującą definicję chorób ostrych: „Każda choroba ostra z najgłówniejszym objawem — gorączką, jest wynikiem wysiłku natury pozbycia się toksyn". Toksyny wydzielane przez bakterje lub powstające naskutek ich rozpadu, a niezwalczone przez organizm, powodują stan chorobowy całego organizmu, a szczególnie najsłabszych i najbardziej podatnych narządów. Organizm zdrowy zwalcza skutecznie toksyny, wytwarzając t. zw. antytoksyny rozmaitych rodzajów, których nie zdoła wytworzyć w dostatecznej ilości organizm słaby lub wycieńczony długą chorobą. Należy więc ułatwić organizmowi usunięcie owych trucizn i na tem polega właściwie lecznictwo naturalne.

Profesor Liberman osiągnął doskonałe rezultaty swojej teorji, nad którą pracował przeszło 30 lat. Zwalczał choroby gorączkowe czterema sposobami: 1. Dużą dwulitrową wlewką z ziół, powtarzaną przez kilka dni; 2. okładami wilgotnemi, rozgrzewającemi; 3. wywoływaniem pocenia; 4. napojami z naparów ziół leczniczych.

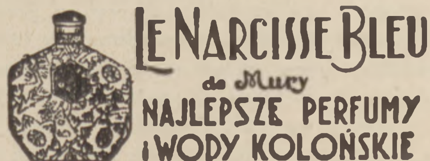
Pozatem przestrzegał odpowiedniej diety, oraz zalecał stałe przebywanie na świeżem powietrzu.

Dziś niema lekarzy, nie uznających ziół w lecznictwie, a mieszanki ziołowe używane jako napary grają wybitną rolę w medycynie nowoczesnej.

Istnieje już cała literatura, ułatwiająca rozpoznawanie, zbieranie, suszenie i przechowywanie ziół [1]).

Oto najbardziej znane zioła [2]), które należy zbierać w maju:

Całe rośliny marzanki, macierzanki, bobrka trójlistnego, (w bardzo małej ilości), który zwalcza gorączkę, bratka polnego, babki lancetowatej i wielkiej; baldachy kwiatowe bzu czarnego; kwiaty i liście podbiału; szałwia (połączona z piołunem wzmacnia trawienie); kwiat i liście krawwnika; cała roślina dymnicy lekarskiej, podziemne łodygi perzu (działają wybitnie moczopędnie i napotnie) [2]).




---

[1]) We wzorowni Związku Pań Domu w Warszawie, N. Świat 9, można oglądać zbiór ziół leczniczych i przypraw do potraw (własność pani Thommen z Huty Dłutowskiej pod Pabjanicami).

[2]) Kwestją uprawy, zbierania i przeróbki ziół, oraz utrzymania stacyj doświadczalnych dla studjów nad rozwojem plantacji i eksploatacji roślin leczniczych, i t. p. zajmuje się Polski Komitet Zielarski, Warszawa, Długa 16, tel. 11.54.40, do którego można zwracać się o dokładne informacje w tych sprawach.

Z młodych liści podbiału i dmuchawca (przed kwitnieniem) przyrządza się dietetyczną sałatę-surówkę. Młode liście poziomkowe, zmieszane z marzanką i macierzanką, dają smaczną herbatę.

Bardzo wzmacniający napój stanowią: 4 łyżki soku z łodyg rumbarbarum, zmieszane z 2 łyżkami soku z buraków i 2 łyżkami soku z marchwi z dodaniem 9 łyżek dystylowanej wody.

Surowe łodygi rumbarbarum pokrajane cienko, posypane cukrem z dodaniem utartej skórki cytrynowej, stanowią smaczny i dietetyczny kompot.

*Wanda Ładzina.*


Mag. Jan Biegański. **Nasze Zioła i leczenie się niemi.** Nakl. Stow. Pracowników Księgarskich w Warszawie, 1931. Str. 228. Cena zł. 6.

**Zielnik czyli Atlas roślin lekarskich,** polecanych przez ks. S. Kneippa. Ryciny wielobarwne, 20 tablic. Cena zł. 12.50 Nakł. J. Kösela i F. Pusteta, Monachjum Skl. Gł. na Polskę: M. Ettinger. Łódź. Ewangelicka 5.

Ks. S. Kneipp. **Moje leczenie wodą.** (II cz. Apteka domowa) Nakł. J. Kösel, Kempten 1923.

Dinand. **Taschenbuch der Heilpflanzen.** Verl. J. F. Schreiber, Esslingen u. München.

Doc. Beauvillard. **Le Medecin des Pauvres.** Ed. Feron-Beauvillard Paris. 1917.




# Gastronomiczne refleksje

Niezgłębione są zaprawdę drogi myśli ludziej. Zdanie to wyda się może zbyt patetyczne w odniesieniu do tak skromnej dziedziny, jaką jest gastronomja, a jednak i na tym skromnym odcinku czynną była myśl ludzka, wynajdywała, odkrywała, ulepszała i z barbarzyńskich początków człowieka pierwotnego doprowadziła do szczytów epikuryjskiego smakoszostwa; od człowieka jaskiniowego, opiekającego nad stosem chróstu połać przez się upolowanego zwierza — doprowadziła do najbardziej wyrafinowanych wyczynów kulinarnych, renomowanych, a nawet dekorowanych orderami „maitres d'hôtel".

Od pierwszego glinianego czerepu, do wytwornego serwisu z sewrskiej czy rosentalowskiej porcelany, to niemniej uciążliwa, kręta i żmudna droga myśli ludzkiej (choć niewspółmierna może w zakresie) jak od smolnego łuczywa do żarówki Edisona.

Posługujemy się najrozmaitszemi ulepszeniami, spożywamy najprzeróżniejsze potrawy, nie mając najczęściej pojęcia, komu je zawdzięczamy. Ot przypadkiem dowiedzieliśmy się tu niedawno z dzienników, że taki świetny wynalazek, jakim są bezsprzecznie lody, zawdzięczamy Włochowi, nazwiskiem Gulieti, ale nikt z nas nie wie, kto np. był pierwszym, który wpadł na pomysł upieczenia chleba, ugotowania kurczaka czy usmażenia jajecznicy. W czyjej to mózgownicy zaświtała poraz pierwszy myśl, że niedoszłe kurczę da się zużyć na potrawę? Był może czas, kiedy i kwoka sama nie wiedziała, co z jajkiem począć — kury wiadomo zawsze głupsze były od piskląt,— a tu nagle w jakimś światoburczym umyśle wylęgła się myśl, by takie pisklę in spe zamienić w jajecznicę.

„Heureka"! jakie zawołał (a) pierwszy odkrywca czy odkrywczyni na widok tej nowej potrawy, było zapewne niemniej radosne od okrzyków słynnych wynalazców. Albowiem w danej chwili i na danym odcinku nawet małoznaczne sprawy dla zainteresowanej osoby wielkiej nabierają wagi.

I dlatego pierwsze pieczyste czy jakikolwiek inny poraz pierwszy sporządzony specjał niemniej cieszyć musiał swego „odkrywcę", jak — ważmy się na to porównanie — pierwsze sztuczne skrzydła nowoczesnego Ikara — Leonarda da Vinci. Ta tylko zachodzi różnica, że jeśli chodzi o aeronautykę wiemy przynajmniej, kto patronował wszystkim późniejszym Bleriotom i Zeppelinom, podczas gdy w dziedzinie kulinarnej nie wiemy, komu zachować wdzięczność. Ostatecznie niewiele znaczy nazwa. „Róża i inną mając nazwę — tę samą woń roztaczałaby dokoła" — powiada Shakespeare. Najczęściej przypadek był matką wynalazków.

*Jedne wynalazki zadomowiały się prędko, gładko, z innymi szła sprawa opornie.* Jedne wkraczały tryumfalnie, by po krótkim wspaniałym panowaniu pójść w zapomnienie jak olśniewające fajerwerki pewnych talentów. które wyśpiewują odrazu swą pieśń łabędzią i milkną. Inne znowu niepostrzeżone czy zlekceważone zrazu, jak skromnie

gwiazdeczki na firmamencie, dzięki jakiemuś szczęśliwemu trafowi — słonecznego nabierały blasku.

Tak było i z prozaicznemi potrawami.

Weźmy naprzykład taką *kartoflę*. Rosła sobie ta kłączasta bulwa w Chili, Boliwji, Peru i nikt o niej nie wiedział w starym świecie. Trzeba było aż odkrycia Ameryki, by przenieść tę cudaczną roślinę za pośrednictwem krewniaków angielskich żeglarzy Drake i Hawkina do Europy. Zrazu jako przysmak na książęcych i królewskich stołach — staje się z biegiem czasu ta po włosku nazwana „tartufoli" *podstawową żywnością szerokich mas i niepospolicie ważną rolę odgrywa w historji gospodarki światowej.* Kartofla, którą zrazu urocze księżniczki ostrożnie jako rarytas łykały, wydymała później i wydyma nadal rachityczne brzuszki wiejskich i miejskich Jaśków i Wojtków, stanowiąc niemal ich jedyne pożywienie.



Poczciwa kartofla, ta której Mickiewicz poświęcił osobny poemat, a która znowu w aqua vitae przemieniona — natchnieniem niejednego była poematu — zasługuje ze wszech miar na poetyckie pienie.

A taka *kawa*. Mocna, wonna, upojna. Z abisyńskiej ojczyzny powędrowała do Arabji, gdzie ją w wielkich miano honorach. Nieprędko przekonała się do niej Europa. Aczkolwiek w 17 wieku w każdem większem mieście istnieją kawiarnie (sam Londyn posiadał pono imponującą liczbę 300 kawiarń) — to jednak nie w każdym kraju zyskuje sobie szybko zwolenników. Choć imćpan Kulczycki, założyciel pierwszej kawiarni w Wiedniu sam był z Polski rodem — to jednak nie wszyscy Polacy hołdowali odrazu temu napojowi. Nie mógł się np. przekonać do niej Hieronim Morsztyn, o czem świadczy jego wiersz:

„W Malcie-śmy pono kosztowali kafy
Trunku dla Turków... Ale tak szkarady
Napój, tak brzydka trucizna i jady
Co żadnej śliny nie puszcza za zęby
Niech chrześcijańskiej nie plugawią gęby".

A jednak nie Morsztyn, ale kawa zwyciężyła. Nietylko chrześcijańskie ale i innowiercze plugawi gęby i nie obeszli się już ludzie bez tej trucizny.

Podobnie miała się rzecz *z potrawami jarskiemi,* do których odnoszono się zrazu nieufnie i z pogardą.

Ilustruje nam to m. in. wierszyk Jakóba Trembeckiego „Na włoską ucztę" (Wirydarz):

Rozumiejąc, że bydła do siebie naprosił,
Pełno chwastu nasz dobry gospodarz nanosił,
Którym widzę częstuje swą miłą drużynę,
Kładąc przed nie chmiel, rutę i młodą jarzynę,
Rzodkiew, czosnek, rzerzuchę i sałatę daje,
Tylko jeszcze na wety siana nie dostaje".

Te wszystkie doniedawna jako „quantité", a raczej jako „qualité négligeable" traktowane chwasty, zioła czy siana zyskały sobie ostatnio pełnię praw obywatelskich i żadna współczesna racjonalna kuchnia nie jest do pomyślenia bez wartości odżywczych zawartych w jarzynach.

Każda potrawa, każdy napój ma swą historję. Nie pytamy jednak o różne zmagania przy powstawaniu najprzeróżniejszych wytworów — do gotowych przychodzimy zdobyczy. Nie tak dobrze było naszym prababkom, które zbraku udogodnień, więcej się nabiedzić musiały, by stworzyć kulinarne arcydzieła, chociaż znowu z drugiej strony mniej wydelikacone i raczej na ilość niż na jakość nastawione podniebienia małżonków ułatwiały sytuacje, a bardziej wypchane kabzy lepiej spełniały swe zadanie niż dzisiejsze ogołocone kieszenie. Jednak i dzisiejsze pokolenie ma jeszcze szerokie pole do inwencji.

I dziś jeszcze stworzyć można poematy w gastronomji, co w każdym wypadku przenieść należy nad bigosy w literaturze.

*Felicja Stendigowa.*

# Sztuka kierowania pensjonatem

Rola kierowniczki pensjonatu na letnisku nie jest obecnie tak łatwa jak była kiedyś. Wymagania gości pensjonatowych z roku na rok rosną. Nie wystarczają im już piękne widoki górskie, rozkosze kąpieli morskich, możność całodziennego plażowania i uroki wycieczek — wymagają jeszcze komfortu, takiego, do jakiego w ciągu roku przywykli w swoich miejskich mieszkaniach. W większych miejscowościach kuracyjnych o dostarczenie takiego komfortu — nietrudno; elektryczność i gaz działają w nich równie dobrze jak w dużych miastach.

Inaczej jest w pensjonatach górskich i nadmorskich, w małych letniskach podmiejskich i po dworach, urządzonych na mieszkanie jednej, do stosunków wiejskich nawykłej rodziny i siłą kryzysu ekonomicznego zmienionych w pensjonaty dla kilkunastu lub kilkudziesięciu osób.

Jedna pani wstaje ze świtem i pije natychmiast jakieś ziółka. Inna — przeciwnie — wstaje bardzo późno i oprócz normalnego śniadania żąda owsianego kakao i gorących toastów. Kilka osób pomiędzy śniadaniem o 8-ej lub 9-tej a obiadem pije o 11-tej gorące mleko i jada jaja na miękko. Komuś znów lekarz zalecił na godzinę przed obiadem filiżankę gorącego buljonu.

Najgorsi są wycieczkowicze górscy. O piątej lub szóstej rano, kiedy cały pensjonat jeszcze śpi, domagają się gorącej kawy, posilnej jajecznicy i przygotowania zapasów na jedno — lub kilkudniową wycieczkę.

Jakiś szykowny jegomość po skończonym obiedzie każe sobie specjalnie parzyć kawę po turecku.

Jakieś towarzystwo wyjeżdża na dłuższą przejażdżkę i prosi o pozostawienie kolacji i gorącej herbaty na 10—11 wiecz., a wraca dobrze po północy.

Panie chcą mieć codziennie gorące żelazka do pokojów. Miejscowe pokojowe nie mogą im dogodzić w prasowaniu sukien, zresztą i czasu na te prasowania mają zbyt mało. Kucharz czy kucharka robią piekło o usuwanie garnków z fajerek dla grzania dusz do żelazek...

Letnicy przynoszą z lasu poziomki, maliny, grzyby, — amatorowie rybołówstwa drobne rybki, złowione na wędkę: każdy chce popróbować smaku swoich zdobyczy. Panie chcą smażyć konfitury, marynować grzyby...

Wszystkie te fantazje trzeba znosić, wszystkim i we wszystkiem dogadzać, aby nie spłoszyć, nie zniechęcić gościa pensjonatowego. Żeby blacha kuchenna dwa razy była większa, żeby pod nią ogień buzował od piątej rano do północy — niesposób byłoby tych wszystkich drobnych prac wykonać.

A jednak tak łatwo temu zaradzić.

Kuchenka spirytusowa „Emes", wyjątkowo praktyczna i łatwa w obsługiwaniu, pozwoli bez dużego zachodu i kłopotu, czy to wczesnym rankiem, czy późną nocą zagotować kawę, mleko, herbatę, usmażyć jajecznicę czy befsztyk, duże czy małe ilości złowionych rybek, zebranych grzybów, i t. d., i t. d. Goście mogą dzień cały oddawać się rozkoszom smażenia na niej konfitur i soków. Do tego celu najbardziej nadaje się kuchenka „Emes" ze zbiornikiem dolnym, na której mieszczą się największe naczynia, np. miedniczki do konfitur.

Żelazko spirytusowe, bezpieczne w użyciu, nie przypalające prasowanych przedmiotów, rozgrzewające się w ciągu paru minut — może być podane do pokoju na każde żądanie i daje pokojowym możność natychmiastowego uprasowania sukienek gości lub własnych fartuszków i czepeczków, które muszą być codziennie świeże.

W ogrodzie w noce pochmurne lub bezksiężycowe jest ciemno: niesposób użyć przechadzki po kolacji. Na werandzie również ciemno, bo lampy na wietrze gasną, ćmy i muszki wpadają do palników, świece topią się. W sali jadalnej lub pokoju brydżowym lampy naftowe dają niedostateczne, żółte światło i z reguły filując brudzą i niszczą suknie pań i ubrania panów. Mizerne oświetlenie wywołuje nastrój sennie-zgryźliwy, nuda wisi w powietrzu, zaczynają się wyrzekania... Oczywiście, na „podły pensjonat", „za co płacimy?" i t. p., i t. p.

Zarzuty te nie są pozbawione racji. Gospodyni powinna wiedzieć, że kwestja oświetlenia w pensjonacie jest sprawą zdecydowanie ważną. I tutaj właśnie spirytus może zdziałać cuda.

Mamy teraz doskonałe palniki spirytusowe „Rusticus", które można wkręcać do każdej lampy naftowej, stojącej czy wiszącej, a otrzymamy światło idealnie białe i nie słabsze od światła silnej żarówki elektrycznej. Pod radosnym wpływem ożywczego światła dobry humor i wesołość gości będą najlepszą reklamą dla pensjonatu.

# Domki weekendowe

Tak się już u nas utarło, że dzień niedzielny spędzamy, niezmiennie odwiedzając znajomych, robiąc mały spacerek po ulicach lub parku miejskim, a wieczorem podziwiając nowy film w dusznem i przeładowanem kinie. Wyrwanie się na jeden dzień z miasta stanowi taki wyłom w normalnym trybie życia, że przygotowujemy go na parę tygodni przedtem. Zresztą ograniczamy się wtedy zwykle do odwiedzenia kogoś z bliskich na niedalekiem i zatłoczonem letnisku, przez co cała nasza eskapada pozbawiona jest charakteru wypoczynkowej i zdrowej rozrywki.

Jak można spędzić sobotę i niedzielę przyjemniej, zdrowiej, a przeważnie i taniej, daje nam wzór zagranica, więc Czechy, Niemcy, Szwecja, a częściowo również Śląsk i Poznańskie. Tam, gdy w sobotę o trzeciej skończą się tygodniowe zajęcia, tłum pracowników zaludnia ulice. Śpieszą wszyscy: mężczyźni i kobiety, zamożni i biedni, aby po zjedzeniu posiłku uciec z dusznego i zadymionego miasta, odetchnąć ożywczem wiejskiem powietrzem, użyć swobody, ruchu i lata, zapominając o codziennych troskach. Wszelkiemi środkami lokomccji, pieszo, koleją, rowerem czy kajakiem, z walizką w ręku, czy plecakiem na grzbiecie wylega kto żyje z domu i wraca do niego dopiero w niedzielę wieczorem, opalony i wypoczęty, z pełnem naręczem kwiatów, i z zapasem zdrowia i sił na następne sześć dni pracy.

Jako cel tych wycieczek bardziej wysportowana młodzież wybiera coraz to nowe miejsca,



*Minjaturowy basen w kamiennej oprawie jest miłem i ładnem urozmaiceniem otoczenia domu weekendowego.*



*Fragmenty wnętrza domu weekendowego.*

gdzie używa ruchu, chodząc po górach, pływając, lub uprawiając sport kajakowy. Do plecaka ładuje maszynkę do gotowania, trochę jedzenia, koc, lub śpiwór i ewentualnie namiot, pod którym spędza noc, lub przeczekuje niespodziewany deszcz (gramofonu i alkoholu nikt z sobą nie bierze). Starsi natomiast z dziećmi odwiedzają swoje własne domeny, składające się z maleńkiego domku w równie maleńkim ogródku. Domki takie, przeznaczone wyłącznie na spędzenie w nich dni świątecznych i krótkich urlopów (stąd nazwa weekendhouse, Wochenendhaus) są własnością każdej prawie rodziny zagranicznej, poczynając od najmniej zamożnej.

Położenie ich uwzględnia łatwy dojazd koleją, samochodem, rowerem, czy statkiem, a uroku dodaje bliskość lasu lub wody, gdyż ładne położenie Weekendu stanowi główną jego siłę przyciągającą. Sytuacja musi czynić zadość również i względom zdrowotnym. Podłoże musi więc być suche, może być piasczyste, ale jednocześnie konieczna jest bezpośrednia bliskość zdrowej wody. Ważna jest również oczywiście kwestja naświetlenia oraz osłonięcia od wiatrów.

Wielkość parceli, na której stoi domek, jest bardzo dowolna, gdyż 150—200 metrów kwadratowych stanowi już powierzchnię zupełnie wystarczającą. Granica górna jest oczywiście równie dowolna jak i wielkość i wyposażenie samego domku.

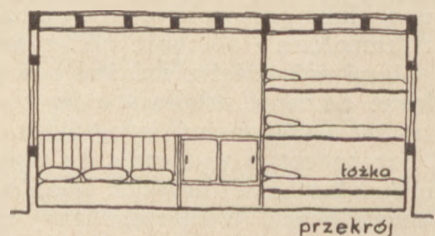
W zasadniczej formie sam weekendhouse składa się z jednej tylko izby, służącej jednocze-

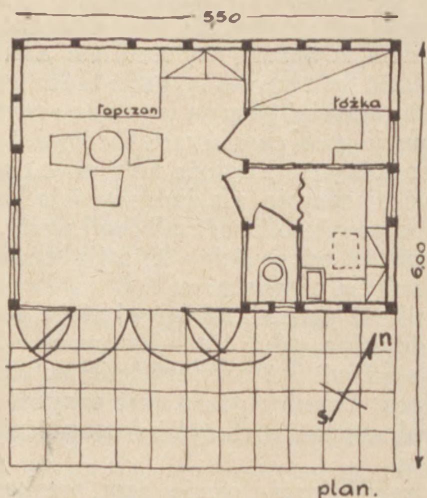
śnie jako pokój mieszkalny, sypialnia i jadalnia. Wszyscy więc domownicy, zarówno jak i goście, sypiają tu w jednym pokoju, na tapczanach lub łóżkach, podobnie zresztą, jak to się dzieje we wszystkich schroniskach górskich lub domach turystycznych. W tych warunkach gotowanie prymitywnej strawy odbywa się na spirytusowych maszynkach.

Minimalna wielkość i prostota urządzenia wnętrza zarówno jak konieczność dość spartańskiego trybu życia nie powinna nikogo zrażać, gdyż domek służy nam tylko jako dach nad głową w nocy i wrazie popsucia się pogody, podczas gdy lwią część czasu spędzamy bądź to korzystając z lasów, gór i wody, bądź też z werandy, czy tarasu. Jednym z celów przytem weekendów jest uprzystępnić ludziom obcowanie z naturą zupełnie bezpośrednie minimalnym kosztem. Oczywiście więc zamożniejsza część społeczeństwa może sobie zapewnić większe wygody i komfort, budując wille, lecz bezwątpienia pozbawia się przytem wielkiej radości, jaką daje prymitywne życie w otoczeniu przyrody.

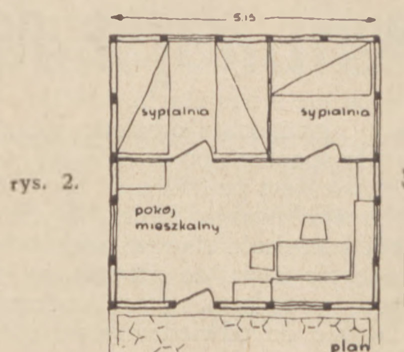
Domki weekendowe budowane są prawie wyłącznie z drzewa, dzięki czemu otrzymują ściśle wiejski charakter. Ściany z dwóch warstw desek na ryglach wypełnione trocinami, grubości 15—20 cm dają całkowitą gwarancję ciepła w zimie. Wobec tego że domki nie posiadają piwnic, a przeważnie i fundamentów, izolacja ich od wilgoci jest nader łatwa.

Nierozłącznym składnikiem weekendu jest drewniany lub kamienny taras, na którym ogniskuje się życie, i na jego miłe urządzenie należy zwrócić uwagę. Powinien być położony od po-




rys. 1.




rys. 2.

łudnia, aby miał jak najlepsze warunki oświetlenia. Przyjemne jest przytem przykrycie tarasu drewnianą pergolą, na którą puszcza się trochę pnącej zieleni.

Izba mieszkalna najczęściej łączy się bezpośrednio drzwiami z tarasem, przyczem drzwi te obejmują nieraz całą ścianę (rys. 1) dzięki czemu z werandy i izby tworzy się jedna całość. Izba wtedy niejako przestaje być pomieszczeniem wewnętrznem, a stanowi przyjemne zakończenie tarasu i ogrodu.

Wnętrze domku pozostawione przeważnie w stanie surowym, tworzy harmonijną całość ze skromnemi, przeważnie sosnowemi meblami. (Porównaj zdjęcie). Meblowe wyposażenie ogranicza się do paru prymitywnych łóżek, tapczanu, stolika i paru krzeseł, z łatwością wyniesionych na werandę, i szafki czy kredensiku lub biureczka, na schowanie pozostawianych na przeciąg dni roboczych drobiazgów. Łóżka zwykle znajdują się w samej izbie mieszkalnej, lecz można zrobić dla nich specjalne wnęki, (rys. 2), przyczem dla oszczędności miejsca umieszcza się je nieraz jedno nad drugiem, podobnie, jak w wagonach sypialnych (przekrój w rys. 1).

Najprostszy plan domku weekendowego, składającego się z jednej tylko izby i ewentualnie wnęk sypialnych, może uzupełnić nadto osobna kuchnia, umywalnia, no i garaż lub szopa na kajak czy łódkę. Jeżeli dom ma być używany i w zimie, to należy wyposażenie jego zwiększyć o piec połączony wtedy z płytą kuchenną. Nader miło wygląda wnętrze, jeśli piec zastąpimy najprostszym w formie i wykonaniu kominkiem.

Największy kłopot nastręcza nam w domkach weekendowych sprawa wodociągowo-kanalizacyjna. Musimy się dobrze nagłowić, aby wykorzystać najlepiej miejscowe warunki, i własnym przemysłem zapewnić sobie minimum wygód. Ze względu na wysoki koszt całkowitego urządzenia wodociągowo-kanalizacyjnego, będący zupełnie niewspółmiernym w stosunku do ceny całego budyneczku, ustęp wyrzucamy zwykle zupełnie nazewnątrz, a umywalnię i zlew zaopatrujemy w zbiornik, do którego wodę nosimy lub pompujemy. Ściek wody ze zlewu można wyprowadzić niedaleko, jeśli budujemy na podłożu piasczystem, zresztą tutaj inne warunki każdorazowo same nam narzucają najprostszy sposób rozwiązania tego zagadnienia.

Nierozdzielnie związany z domkiem ogródek,

# Jedziemy na Week-end...



*I Na parodniowy wypoczynek na wieś należy zabrać jak najmniej rzeczy, dostosowanych możliwie do każdej pogody. Niezbędny jest obszerny płaszcz bez paska z jasnej miękkiej wełny, impregnowanej lub z płótna nieprzemakalnego z przypinaną na guziczki podszewką flanelową na chłodniejsze dni.*

*II. Na drogę i przedpołudnie kostjum z lekkiej przerabianej wełny szaro-niebieskiej lub granatowej pepity. Przód i mankiety przestebnowane kilkakrotnie, spódnica rozszerzona na bokach dwoma fałdami, bluzka z granatowego płótna jedwabnego, szalik granatowy, czerwony i biały, wiązany z tyłu na szyi.*

*III. Na popołudnie granatowa lub czerwona sukienka jedwabna w białe paseczki, kołnierz i mankiety z białej piki, zapięte na guziczki w kolorze sukni. Nie zapominajmy, że należy zabrać sweter na chłodne wieczory — najładniejszy będzie z białej lub jasno-beżowej angory.*

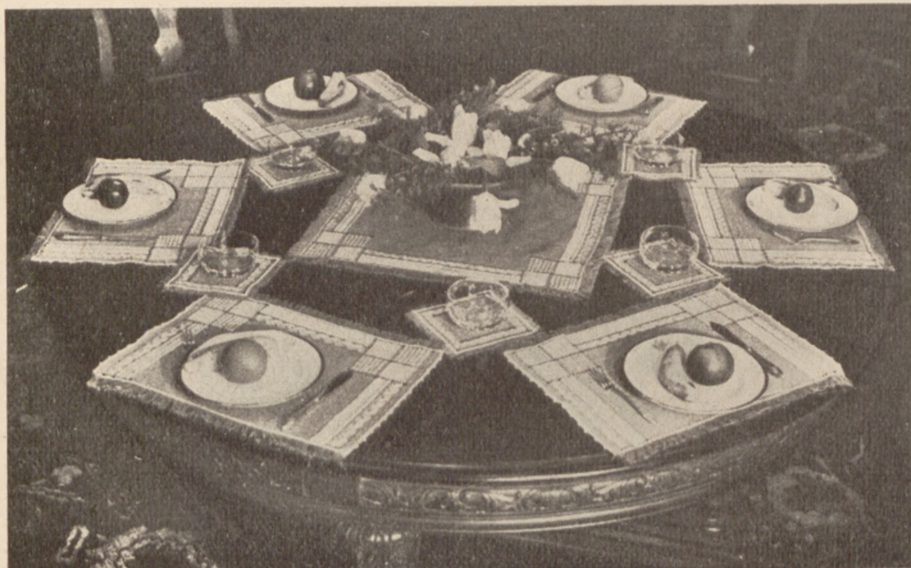
należy równie starannie opracować, jak sam budynek. Obfitość zieleni i krzaków będzie dla niego najlepszą dekoracją. Niezastąpionem przytem urozmaiceniem otoczenia będzie instalacja miniaturowego baseniku w kamiennej oprawie (patrz zdjęcie obok). Efekt to tani, a w każdym ogrodzie bardzo przyjemny.

Domki weekendowe należy budować w bliskiem sąsiedztwie osiedli ludzkich, aby mogły być pod stałą opieką kogoś zaufanego, gdyż niestety sama kłódka w naszych warunkach jeszcze nie wystarcza.

Cena małego domku weekendowego bez placu, lecz z zasadniczemi najprostszemi meblami nie powinna być wyższa od 1500 złotych. Przy stałym zaś osobistym dozorze, i przeanalizowaniu szczegółów wykonania suma ta może ulec jeszcze redukcji. Rzecz jasna, że w miarę większych wymagań i lepszego wyposażenia, rośnie też i cena domku weekendowego, do sumy 3—5 tysięcy złotych, jednakże wówczas weekend zatraca stopniowo swój charakter i upodabnia się coraz bardziej do willi.

Załączone plany i fotografje obrazują nam charakter i cechy domku weekendowego. Zdjęcie zamieszczone na okładce daje widok ogólny, zdjęcia zaś w artykule charakterystyczne fragmenty wnętrz i szczegółów.

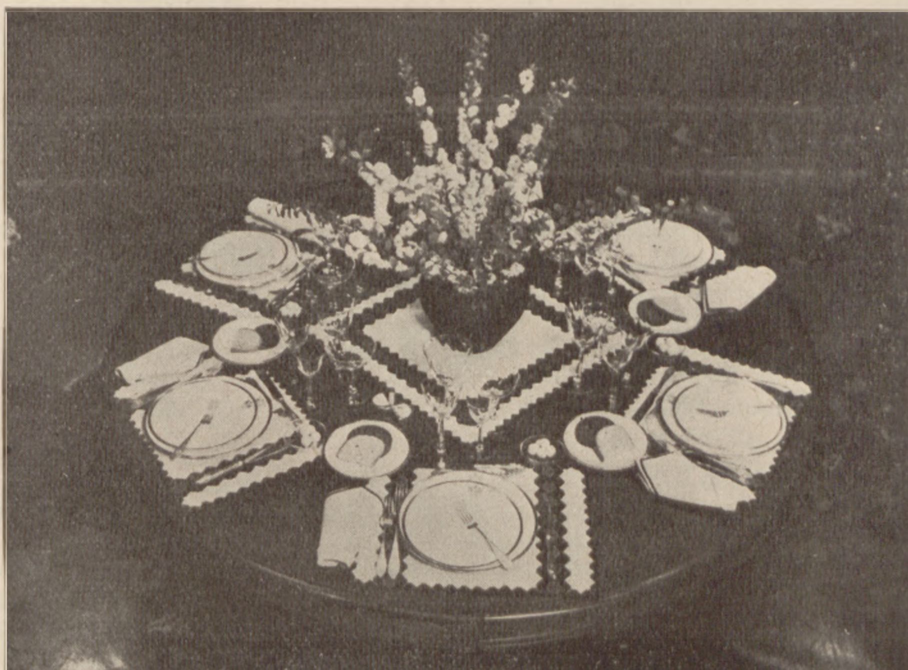
*Jan Załęski*, inż. arch.



# Maj—to miesiąc imienin i przyjęć

Photo—Plat

Stosowanie artystycznych haftów ludowych do nakrycia stołu propaguje Pani Ministrowa J. Beckowa. Spośród licznych projektów podajemy dwa: nakrycie do śniadania i do podwieczorku. Serwety o charakterystycznych motywach regionalnych z A. R. W. (Stała wystawa Artystycznego Rękodzieła Wsi—Warszawa, Jerozolimska 3-a).



Photo—Plat

## NAGRODA LITERACKA MIASTA KRAKOWA

Nagrodzona powieść *Anieli Gruszeckiej: — Przygoda w nieznanym kraju* — w całej pełni zasługuje na to zaszczytne wyróżnienie (wyd. „Kobieta Współczesna").

L. Piwiński w „Wiadomościach Literackich" nie zawahał się nazwać ją najwybitniejszą powieścią polską, pisząc: „Jeżeli chodzi o charakter i wagę postawionych tu zagadnień, o przenikliwość i głębię przeprowadzonej analizy, to dzieło Anieli Gruszeckiej jest może najwyższem wzniesieniem, jakie dotychczas wogóle osiągnięto w powieści polskiej".

Autorka tej ciekawej powieści jest także autorką „W słońcu" i „Nad Jeziorem", wydanych pod pseudonimem Jan Powalski.

„Przygoda w nieznanym kraju" obfituje w ciekawe psychologiczne typy, świadczące o trafnej obserwacji świata przez utalentowaną autorkę. W galerji tych typów na plan pierwszy wybija się postać Klary Lubomskiej, a jej przeżycia wewnętrzne opisane są ze szczególną wnikliwością. Klara, nie szuka i nie pożąda miłości, oddana cała swej pracy artystycznej, pragnie przyjaźni, duchowego związku. Przyjaźń z Julją Bielską, której czar i wdzięk maluje autorka z prawdziwym artyzmem, to właśnie jest owa przygoda w nieznanym kraju, właściwa treść tej pięknej książki.

# Sposoby chłodzenia produktów w gospodarstwie domowem

Konieczność chłodzenia produktów zwłaszcza w czasie lata, jest rzeczą ogólnie znaną; wiadomo bowiem, że niska temperatura nie sprzyja rozwojowi bakteryj gnilnych. Istnieją duże chłodnie przeznaczone dla wielkich składów produktów spożywczych; racjonalnie prowadzone sklepy spożywcze, restauracje i szpitale są również zaopatrzone w chłodnie. Pożądane jest, aby gospodarstwa domowe także mogły korzystać z odpowiednich małych szaf chłodzących, które umożliwiłyby przechowywanie produktów w stanie niezmienionym oraz otrzymywanie małych czystych kawałków lodu.

Artykuł niniejszy ma na celu zaznajomienie gospodyń z zasadami konstrukcji chłodni oraz ich technicznemi udogodnieniami—z jednej strony i zorjentowanie w zaletach, wadach, kosztach kupna i użytkowania — z drugiej strony.

## Zasada chłodzenia

Do urządzeń chłodniczych wykorzystuje się te zjawiska fizyczne, których przebieg związany jest z pochłanianiem ciepła. Ciepło to zostaje pochłaniane z otoczenia, które się przez to oziębia. Zjawiskami takiemi są: przejście ciała ze stanu stałego w ciekły czyli topnienie; przejście ciała ze stanu stałego lub ciekłego w lotny czyli parowanie; rozpraszanie gazów ściśniętych i t. p.

Niektóre z tych zjawisk były oddawna stosowane do oziębiania w gospodarstwach domowych, np. bezpośrednie chłodzenie lodem, albo chłodzenie wody w naczyniach porowatych glinianych. (W ten sposób chłodzą maselniczki gliniane).

Ogromnym postępem w tej dziedzinie było oddzielenie przestrzeni chłodzonej od reszty otoczenia przez budowanie specjalnie izolowanych szaf, tak zwanych lodówek. Wnętrze szafy i umieszczone produkty stanowią właśnie owo otoczenie, z którego ciepło zostaje pobrane podczas przebiegu odpowiedniego zjawiska fizycznego.

## Szafy izolowane

Niezależnie od sposobu chłodzenia, szafy-chłodnie winny spełniać następujące warunki:

1. Ściany szaf muszą być zbudowane z materjałów o złem przewodnictwie cieplnem, w celu oddzielenia (izolowania) wnętrza szaf od wpływu ciepła zewnętrznego.

2. Chłodzenie winno się odbywać w górnej części szafy; wówczas podtrzymuje się stały ruch powietrza, który pozwala ochładzać całą szafę. Dzieje się to dlatego, że cieplejsze powietrze jako lżejsze, stale posuwa się do góry; tam ochładza się, staje się cięższe i opada na dół; na dole ogrzewa się znowu, podnosi do góry i tak dalej. Z tego powodu najwłaściwsze są półki wykonane z drutu, ażeby nie hamowały ruchu powietrza.

3. Wykończenie wnętrza powinno odpowiadać warunkom higjeny; musi być łatwe do czyszczenia, dobrze izolowane od wilgoci i t. p. Najbardziej odpowiednie są wnętrza wyłożone kaflami lub emalją porcelanową.

4. Wymiar szafy winien odpowiadać rzeczywistym potrzebom danego gospodarstwa. Szafy zbyt małe, niemieszczące wszystkich bieżących produktów, które powinny być przechowywane w niższej temperaturze, nie są celowe; szafy zbyt duże powiększają niepotrzebnie koszta eksploatacji, o ile pominiemy większy jednorazowy koszt nabycia. Na podstawie badań ustalono w Niemczech, iż 60 litrowa „pojemność użyteczna" chłodni jest najbardziej odpowiednia dla przeciętnego gospodarstwa domowego, składającego się z 4 osób.

Wszystkie chłodnie obecnie wyrabiane można podzielić na dwie grupy.

I grupa: chłodnie, chłodzone lodem albo stałym dwutlenkiem węgla ($CO_2$).

II grupa: chłodnie maszynowe.

Te ostatnie dzielą się na absorbcyjne i kompresyjne; ponieważ przeważnie czerpią energję z instalacji elektrycznych, potocznie noszą nazwę „lodówek elektrycznych".

## Szafy chłodzone lodem i stałym $CO_2$

a) *Lodówki chłodzone lodem.*

Produkty, umieszczone w lodówce, oziębiają się, oddając swoje ciepło na topnienie lodu.

Zwykłe, dobrze nam znane, lodówki tego typu mają następujące wady.

1) Konieczność codziennego napełniania zbiornika lodem i częstego odprowadzania roztopionej wody.

2) Wzrastanie temperatury wewnątrz lodówki w miarę topnienia lodu, wywołane zmniejszeniem się powierzchni chłodzącej. Zwykle temperatura wnętrza lodówki waha się od $8^0$ do $11^0$ C.

Wady te zostały przez przemysł zagraniczny usunięte przez polepszenie izolacji i zwiększenie zbiornika na lód. W zbiorniku takim lód pływa w roztopionej wodzie tak długo, póki ostatni kawałek lodu się nie stopi; wtedy odrazu wylewa się całą wodę; ponownie napełnia zbiornik lodem i przykrywa szczelnie izolowaną pokrywą. W ten sposób otrzymano powierzchnię chłodzącą stałą, (o temperaturze topniejącego lodu, a więc $0^0$ C) oraz prawie stałą temperaturę w lodówce. Prócz tego, ulepszenia te pozwoliły napełniać zbiornik lodem w małych lodówkach co cztery dni, co pociągnęło za sobą obniżenie kosztów użytkowania naskutek obniżenia kosztów dostawy lodu.

Przy nabywaniu lodówek chłodzonych lodem należy zwrócić baczną uwagę na to, ażeby wilgoć nie mogła się przedostać do wnętrza lodówki ze zbiornika napełnionego lodem lub wodą. Przechowywanie produktów żywnościowych w wilgotnem miejscu jest przeciwskazane, gdyż wilgoć wpływa dodatnio na rozwój bakteryj.

b) *Szafy chłodzone dwutlenkiem węgla* ($CO_2$).

W ostatnich czasach zagranicą poczyniono próby chłodzenia lodówek domowych stałym dwutlenkiem węgla.

Stały dwutlenek węgla (przypominający wyglądem śnieg), zabiera ciepło z otoczenia na swoje parowanie. Stały dwutlenek węgla ma temperaturę bliską $-80^0$ C, skutkiem czego zastosowanie tego środka, stosunkowo dro-

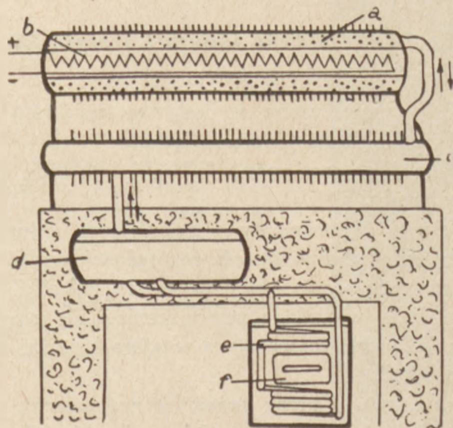
giego, wymagało specjalnie dobrych urządzeń izolacyjnych; w przeciwnym razie, otrzymywano straty zimna przewyższające znacznie zimno użyteczne. Prócz tego należało zastosować aparat regulujący temperaturę w chłodniach, ponieważ można było otrzymać temperatury zbyt niskie i szkodliwe dla przechowywania produktów żywnościowych.

Z doświadczeń tych wynikło, że wprawdzie stały $CO_2$ jest doskonałym środkiem chłodzącym, jednakże zastosowanie go do chłodni domowych pociąga za sobą duże koszty instalacyjne i eksploatacyjne. Chłodzenie bowiem zapomocą stałego $CO_2$ kosztuje w gospodarstwie domowem mniej więcej trzy razy drożej, niż chłodzenie zapomocą zwykłego lodu. Być może że w przyszłości, gdy produkcja i dostawa stałego $CO_2$ będzie tańsza, zastosowanie tego środka chłodzącego stanie się korzystne *).

### Chłodnie maszynowe

a) *Chłodnie absorbcyjne.*

W celu ochładzania tego typu szaf wykorzystuje się zdolność absorbowania amonjaku ($NH_3$) przez pewne ciała jak np. woda lub chlorek wapnia ($Ca\ Cl_2$). Absorbcja ta jest zmienna, gdyż zależy od temperatury. (Schemat objaśnia przebieg zjawiska chłodzenia absorbcyjnego).




*Schemat budowy chłodni absorbcyjnej Protos-Siemensa.*

*Przebieg zjawiska chłodzenia absorbcyjnego: a) podgrzewane ciało absorbujące, b) grzejnik elektryczny czerpie energję z sieci (wtyczka), c) kondensator chłodzony powietrzem, d) zbiornik pośredni izolowany, e) odparowywacz, f) naczynie do otrzymywania lodu.*

*Podczas ogrzewania (po włączeniu prądu) amonjak wyparowuje z* a, *skrapla się w* c *i zbiera się w* d *i* e. *Po przerwaniu prądu amonjak paruje w* e *(ochładzając wnętrze szafy), wędruje poprzez* d *i* c *i w końcu zostaje zaabsorbowany w* a.

Powyższy proces w skróceniu wyraża się hasłem, przyjętem przez przemysłowców „ciepło wytwarza zimno".

W chłodniach absorbcyjnych niema żadnych ruchomych części; naskutek tego pracują one cicho i nie wydzielają zapachów.

Ogrzewanie chłodni najczęściej uskutecznia się zapomocą grzejnika elektrycznego. Jednakże chłodnie tego typu, wyrabiane przez niektóre fabryki, mogą być ogrzewane także gazem lub naftą — co czasem taniej kosztuje; te ostatnie przytem są w ten sposób skonstruowane, że nagrzewanie odbywa się ciągle.

Natomiast inne chłodnie absorbcyjne, ogrzewane wyłącznie elektrycznością, posiadają okresy nagrzewania i chłodzenia, powtarzające się 3 lub 4 razy w ciągu doby. Do okresowego włączania i wyłączania prądu służy specjalny zegar. Okresy te są w ten sposób rozłożone w ciągu doby, że grzanie wypada wtedy, gdy elektrownie liczą prąd, czerpany w okresach najmniejszego obciążenia elektrowni, w/g specjalnie obniżonej, t. zw. nocnej taryfy. Inne natomiast wprowadzają inną taryfę na energję elektryczną czerpaną „na siłę" niż na światło; wówczas stosuje się oddzielne liczniki. Udogodnienia te udostępniają używanie przyrządów i chłodni elektrycznych w gospodarstwie domowem.

*Chłodnie absorbcyjne ogrzewane naftą* mogą być zastosowane wszędzie tam, gdzie niema ani prądu, ani gazu, ani lodu. Przy nowych konstrukcjach tych chłodni usunięto chłodzenie wodą i niebezpieczeństwo wybuchu (naskutek zbyt wysokiego ciśnienia spowodowanego ogrzewaniem), nawet przy stałem ogrzewaniu i zepsuciu się mechanicznego wyłącznika.

b) *Chłodnie kompresyjne.*

W chłodniach tego typu środek chłodzący (kwas siarkowy albo chlorek metylu) jest naprzemian skraplany i odparowywany. Skraplanie odbywa się podczas sprężania przy pomocy tłoka ruchomego, napędzanego maszyną elektryczną (prąd z sieci). Podczas odparowywania zostaje pochłonięte ciepło z przestrzeni ochładzanej i umieszczonych w niej produktów spożywczych. Stosuje się tu maszyny podobne do maszyn używanych w dużych chłodniach przemysłowych.

Chłodnie kompresyjne domowe pracują automatycznie oraz ochładzane są przeważnie powietrzem. Ostatnie typy tych chłodni zawierają minimalne ilości środka chłodzącego tak, że wskutek wylania się tego środka nie może nastąpić zatrucie organizmu ludzkiego. Prócz tego maszyny są zaopatrzone w ochronny wyłącznik, który zatrzymuje motor z chwilą osiągnięcia nieodpowiedniego ciśnienia. Udoskonalenia techniczne pozwoliły również umieszczać zespół maszynowy w górnej części szafy. Ostatnio jedna z firm niemieckich zbudowała chłodnię kompresyjną w kształcie walca, pomiędzy ściankami którego jest umieszczony odparowywacz. Chłodnie cylindryczne posiadają przy tej samej objętości mniejszą powierzchnię niż chłodnie prostokątne, co jest bezwarunkowo czynnikiem dodatnim. Pozatem są one dogodniejsze do czyszczenia.

*) Ten typ lodówek nie jest u nas jeszcze używany.

*Izolowanie odparowywacza w chłodniach maszynowych*

Odparowywacze chłodni maszynowych podczas parowania środka chłodzącego pokrywają się często warstwą lodu. Dzieje się to dlatego, że naskutek obniżenia się temperatury wilgoć, znajdująca się w powietrzu szafy, skrapla się na najbardziej zimnych częściach chłodni. Otrzymuje się przez to, zwłaszcza przy stosowaniu niskich temperatur, niepożądane dla produktów spożywczych wysuszenie powietrza. Dlatego to ostatnio stosuje się izolowanie odparowywacza od reszty przestrzeni w chłodni. Pod tym względem niemiecka chłodnia cylindryczna, posiadająca odparowywacz pomiędzy ściankami cylindra, posiadą konstrukcję bardzo celową.



**Regulowanie temperatury**

Chłodnie absorbcyjne i kompresyjne są przeważnie zaopatrzone w automatyczny regulator temperatur. Po nastawieniu tego regulatora mechanizm pracuje w ten sposób, iż temperatura stale utrzymuje się na pewnej pożądanej wysokości. Odpowiednie nastawienie regulatora pozwala również na otrzymanie niewielkiej ilości lodu w kostkach. Taki sztuczny lód jest wyrabiany z czystej wody i nie posiada tych zanieczyszczeń, które mogą się znajdować w lodzie naturalnym, np. rzecznym.

Przy zastosowaniu chłodni maszynowych występuje zagadnienie *odpowiednich temperatur* dla różnych produktów. Wyniki prac prowadzonych w tej dziedzinie wykazały wielką rozpiętość temperatur (od —20° C do + 13° C) w zależności od rodzaju produktu i okresu przechowywania, które powinien stosować przemysł i handel. Natomiast w gospodarstwie domowem, gdzie jedna chłodnia służy do wszystkiego, wybieramy temperaturę pośrednią np. 6—8° C i staramy się w ten sposób umieścić produkty spożywcze wewnątrz szafy, aby produkty wymagające temperatury najniższej znalazły się najwyżej (w najbliższem sąsiedztwie miejsca chłodzonego).

Należy także zwrócić uwagę na to, że temperatura zbyt niska dla pewnych produktów nie jest wskazana.

**Kalkulacja**

Dla orjentacji gospodyń przedstawię schematycznie koszty nabycia i eksploatacji poszczególnych typów chłodni domowych.

I. *Lodówki chłodzone lodem* krajowe o pojemności 60 litrów można nabyć w cenie 120—200 zł. Średnie zużycie lodu dla tych lodówek w czasie lata wynosi na dobę od 8—15 kg. Przytem osiąga się zmienną temperaturę wewnątrz od 8—11° C. Obsługa tych lodówek wymaga codziennego napełniania lodem i wylewania otrzymanej wody.

II. *Chłodnie automatyczne* absorbcyjne niestety nie są wyrabiane w kraju; natomiast zagraniczne o pojemności 60 litrów, łącznie z automatycznym regulatorem temperatur, są do nabycia w cenie około 1400 zł. Przytem zużycie prądu na dobę wynosi około 3 KWh. (Koszt 1 KWh w Warszawie 50 gr.), albo gazu 1 m$^3$ albo nafty 0,75 litra.

III. *Chłodnie kompresyjne* można u nas nabyć krajowe i zagraniczne. Chłodnie krajowe posiadają pojemność od 300 litrów, mniejsze mogą być wyrabiane na zamówienie, co ogromnie podraża produkcję.

Chłodnie zagraniczne tego typu posiadają pojemność od 125 litrów. Taka 125 litrowa chłodnia kosztuje około 2000 zł i zużywa prądu 1 KWh. Chłodnie kompresyjne są raczej przeznaczone dla dużych gospodarstw i chłodni przemysłowych.

Wkońcu chciałabym zwrócić uwagę na to, że o ile chłodnie maszynowe są zaopatrzone przez firmę we wszelkie dane techniczne, jak pojemność, zużycie energji, temperatura wewnętrzna przy pewnej temperaturze zewnętrznej i t. p., o tyle lodówki chłodzone lodem są zupełnie pozbawione danych i wskutek tego właściwy ich wybór jest połączony z trudnościami.

*Jadwiga Brzozowska - Romanowa*
*mag. fizyki.*
*Dyrektorka Instytutu Gosp. Dom*

# Dieta dziecka w wieku 3—5 lat

II.

Podstawą i punktem wyjścia pożywienia dziecka ma być *1 litr mleka dziennie*. Mleko to może być podane nietylko jako płyn (zależnie od warunków sanitarnych, z których pochodzi bądź surowe, lekko podgrzane, bądź raz zagotowane), ale może wchodzić w skład potraw: kasz rozklejanych, deserów, jarzyn, sosu beszamelowego bez żółtka, bardzo zaleconego, jako podprawa do jarzyn i dodatek do kasz, klusek (np. sos pomidorowy z ryżem, sos koperkowy z kaszą krakowską, kalafjor pod beszamelem mlecznym).

Drugim ważnym produktem, do którego musimy przyzwyczaić dziecko, są *kasze:* płatki owsiane, kukurydzianka, kasza krakowska, hreczana, jęczmienna, ryż. Kasze powinny występować w zestawieniach posiłków chociaż 1 raz dziennie. Aby *kasza* została przyswojona przez organy trawienia dziecka, musi być *doskonale ugotowana*. Uzyskamy to przez dość znaczny dodatek płynu (przeważnie mleka z wodą do rozklejenia 4 — 5 razy tyle na miarę, ile kaszy; do wypiekania 2 razy tyle płynu, ile kaszy). Czas gotowania także musi być odpowiedni, np. płatki owsiane i kukurydzianka powinny od zagotowania pęcznieć ¾ godziny na niezbyt silnym ogniu. Jeśli kasza jest odpowiednio rozgotowana, nie należy jej przecierać i podawać dziecku pod postacią mało ponętnej papki. Nie szafujmy dodatkiem cukru, aby nie zagłuszać apetytu tym łatwo sycącym pokarmem. Przytem potrawy słodzone przykrzą się dziecku zbyt prędko. Ponieważ ilość cukru powinna nie przekraczać pewnego maksymum, należy go przeznaczyć do słodzenia deserów.

Powinniśmy więc przyrządzać zawsze kasze b. starannie, nie odgrzewać ich, a dla urozmaicenia zmieniać często gatunki. Będą wówczas witane przychylnie i nie pozostawią wstrętu na całe życie (jak np. kożuchy na rozklejonej przestałej kaszy!).

Do jadłospisów musimy też wprowadzić różne odmiany *ciasta gotowanego*, jak kluski lane, francuskie, drobno krajane. Ciasto również powinno być dokładnie ugotowane, odsączone, polane sosem, zaprawionym pomidorami, przetartemi śliwkami lub stopionem lecz niezrumienionem masłem.

*Chleb* powinien być częścią składową każdego posiłku, należy bowiem przyzwyczaić dziecko do pieczywa razowego — głównie pszennego lub u nas jeszcze nieznanego — z pełnego owsa. Od czasu do czasu można także dawać cieniutkie kromki żytniego chleba razowego. Bez względu jednak na gatunek pieczywa, powinno ono być *czerstwe*, t. j. z dnia poprzedniego. Ma to doniosłe znaczenie, jako sposób wdrażania do dobrego żucia pokarmów, należytego uślinienia, a przez to lepszego wykorzystania ich w przewodzie pokarmowym. Przez żucie wyrabiają się bowiem mięśnie szczęk, co nie może być zlekceważone, jako ważny warunek prawidłowego trawienia. W jadłospisie dziecka racjonalnie żywionego mleko, jarzyny i owoce stanowią podstawę pożywienia. W tych warunkach, które można nazwać warunkami optymalnemi, ograniczanie się wyłącznie do pieczywa razowego nie jest koniecznością, jednak przyzwyczajenie do niego jest niezmiernie korzystne dla przyszłości dziecka. Pożywienie człowieka dorosłego nie jest pod taką stałą kontrolą, łatwo więc zbraknąć w niem może soli żelaza, którego bogatem źródłem jest pieczywo razowe.

*Owoce* powinny być podawane 1—2 razy na dzień. Początkowo można je piec lub przecierać, później owoce o delikatnym miękiszu podawać w całości, polecając dokładne żucie. W zimie, gdy tak trudno o urozmaicenie w owocach, ważną rolę odegrają jabłka, banany, pomarańcze i suszone śliwki. Te ostatnie należy po opłókaniu zalać małą ilością wody i pozostawić pod przykryciem do dnia następnego. Podawać dziecku bez gotowania jako przecier (1—2 łyżek). Należy przestrzegać tej zasady, aby małym dzieciom nie dawać bez przetarcia żadnych jagód z drobnemi pestkami rozsianemi w miękiszu. To samo dotyczy owoców ze śliską lub twardą skórką. Należą do nich wspomniane już śliwki i czereśnie.. To samo można powiedzieć także o pomarańczach i mandarynkach.

*Jarzyny* stanowią trzecią grupę pokarmów, które muszą być szeroko uwzględnione w żywieniu dziecka. Sposób ich przyrządzania ma wielkie znaczenie. Nie parzyć przed gotowaniem, do gotowania dodawać małą ilość płynu tak, aby nie odlewać wartościowego wywaru. Gotować na silnym ogniu pod przykryciem, podprawiać śmietanką, śmietaną lub sosem białym (beszamelowym z mleka). Zielone zaś jarzyny jak szpinak, groszek oraz kapustę gotować bez przykrycia. Ziemniaki trzeba gotować racjonalnie; w ciągu zimy często stosować zestawienia posiłków z ziemniakami pieczonemi. Ilość ziemniaków powinna być jednak ograniczona (najwyżej 10 dkg) na korzyść innych jarzyn, zwłaszcza marchwi, szpinaku, zielonej fasoli, zielonego świeżego groszku, kapusty.



*Wykwintny komplet z czarnej wełny. Bluzka z jedwabiu w deseń.*

*Surówki* z jarzyn nie będą dobrze wykorzystane przez dzieci w tym wieku, ponieważ jednak nie są dla nich szkodliwe, dobrze będzie wcześnie przyzwyczaić dzieci do różnych sałat. Najchętniej dzieci spożywają wszystkie odmiany sałaty głowiastej, drobno pokrajanej, zaprawionej śmietanką, sokiem z pomidorów, cytryną. Lubią także surówkę z marchwi z cukrem i cytryną, oraz drobno tartą rzodkiewkę. Wszystkie te odmiany surówki można stosować do chleba zamiast marmelady. Pomidory w odpowiednim sezonie mogą być używane jako przecier z konserwy sterylizowanej. Wiadomo, że pomidory są równie dobrem źródłem soli mineralnych, jak i witamin, a jest to tem ważniejsze, że przynoszą naszym dzieciom witaminy na przedwiośniu, gdy inne pokarmy są już w nie bardzo ubogie. Przeciery nawet ze świeżych pomidorów są lepiej trawione, niż pomidory krajane.

Jarzyny są dopełnieniem mleka, kasz i owoców, ważne więc jest niezmiernie, aby dzieci *chętnie* zjadały choć parę łyżek jarzyny. Odniesie to lepszy skutek, niż wpychanie im potraw tych w większej ilości przemocą, przez co wywołuje się tylko opór i wstręt do jedzenia.

Przechodząc teraz do pokarmów białkowych, musimy stwierdzić wysoką wartość *jaj*. Żółtko jaja jest bardziej wartościowe od białka, starajmy się więc przedewszystkiem racjonalnie przyrządzać żółtka dla dzieci. Najodpowiedniejszą postacią są jaja na miękko, w koszulkach, omlet, mleczko, kremy z żółtek nieparzonych, sosy słodkie witaminowe. Jeżeli podajemy jaja częściowo ścięte (w koszulkach, na miękko), należy je gotować na słabym ogniu. Nie należy dawać dziecku więcej, niż 1 jajo dziennie, tygodniowo 3—4 jaj.

W dni, w które dziecko nie dostaje jaja, powinno zjeść potrawę z *twarogiem* rozrobionym mlekiem (np. kluski z serem, chleb z serem) lub 1—2 razy na tydzień *mięso siekane* w ilości 2 łyżek na 1 raz. Nie ulega wątpliwości, że ze wszystkich gatunków mięsa najodpowiedniejszą jest wątróbka cielęca usmażona lub uduszona po angielsku i po uduszeniu drobno posiekana. Można też dzieciom dawać inne mięsa, oprócz dziczyzny i mięs tłustych, np. oprócz wieprzowiny. Wątrobie dajemy pierwszeństwo. Wątroba zawiera wiele witamin, zwłaszcza witaminę A, czasem D, które grają dużą rolę w rozwoju dziecka, mięso mięśniowe zaś nie posiada tych wartości.

Pożywienie dziecka od 2—5 lat grupuje się więc wokoło mleka, owoców, jarzyn i ziemniaków, potraw z kasz, czerstwego chleba razowego pszennego. Podstawę tu uzupełniają jaja, wątroba i umiarkowana ilość masła, które jest dobrem źródłem witamin i dopomaga do utrzymania właściwej normy energetycznej. Pokarmy te zaspakajają w zupełności potrzeby organizmu dziecięcego do 5-go roku życia, tak że powiększanie tej listy nie jest wcale pożądane.

## Jadłospisy

**I dzień** Kal. 1405
— 10% 140,5 (na straty przy przyrządzaniu)
Kal. 1265,5

*Śniadanie* (426 Kal.). Kawa zbożowa. Chleb pytlowy z masłem. (½ łyżeczki kawy zbożowej, ½ szklanki wody, ¼ l mleka pełnego, 1 dkg cukru; 5 dkg chleba pytlowego, 1 dkg masła).

*Obiad*. (578 Kal.). Mózg cielęcy w sosie białym ze szczypiorkiem i ziemniaki, kisiel cytrynowy z sokiem lub muss z truskawek. (10 dkg mózgu, wrząca woda, 1 dkg masła, 1 dkg mąki, ⅛ l mleka, sól, szczypiorek; 10 dkg ziemniaków, sól; 1 dkg mąki ziemniaczanej, ½ szklanki wody, sok z ½ cytryny, 2 dkg cukru, 3 łyżki soku malinowego, 3 łyżki wody).

*Wieczerza*. (401 Kal.). Zacierki na mleku. (¼ l mleka, 6 dkg mąki, ½ jaja, sól, woda).

**II dzień** Kal. 1474
— 10% 147 (na straty przy przyrządzaniu)
Kal. 1327

*Śniadanie*. (432 Kal.). Mleko pełne, Grahamek z serem ze śmietaną. (¼ l mleka pełnego; 5 dkg chleba Grahama, 3 dkg twarogu, 3 łyżki śmietany).

*Obiad*. (628 Kal.). Botwinka z ziemniakami, biszkopt z marmeladą. (15 dkg botwinki wraz z młodemi buraczkami, ¼ l pełnego kwaśnego mleka, ½ łyżeczki szczypiorku i zielonego koperku, ⅛ l kwasu burakowego lub sok z cytryny, sól, szczypta cukru; 12 dkg ziemniaków, sól; 1 jaje, 3 dkg cukru, 2 dkg mąki, 4 dkg dżemu rabarbarowego).

*Wieczerza*. (414 Kal.). Ryż na mleku z tartą czekoladą. (5 dkg ryżu, 20 dkg mleka, 1 dkg cukru, 2 dkg czekolady).

**III dzień** Kal. 1416,7
— 10% 141,6 (na straty przy przyrządzaniu)
Kal. 1275,1

*Śniadanie*. (477,7 Kal.). Kaszka krakowska na mleku, grzanki przypiekane z miodem lub dżemem. (3 dkg kaszy, ¼ l mleka, sól; 4 grzanki, 3 dkg miodu, 1 dkg masła).

*Obiad*. (629 Kal.). Naleśniki ze szpinakiem, surówka z jabłka i banana ze śmietanką. (2 naleśniki, 20 dkg szpinaku, 1 dkg masła, 2 dkg mąki, ¼ l mleka, sól, czosnek; 1 jabłko, ½ banana, sok z cytryny, 1 dkg cukru, 3 dkg bitej śmietanki).

*Wieczerza*. (310 Kal.). Zupa ziemniaczana podprawiana śmietaną, wafle. (10 dkg włoszczyzny, 8 dkg ziemniaków, 6 dkg śmietany, sól, koperek; 3 wafle wedlowskie).

*Zofja Czerny.*

BIBLJOGRAFJA:

Sherman — Chemistry of food and nutrition.
M. Swartz-Rose — Feeding the family.
Journal of Home Economics.
Dr. E. Wentzler — Richtige Ernahrung Gesunde Kinder.

# OBIADY I KOLACJE W MAJU

*I. Obiad.* Zupa szparagowa z groszkiem ptysiowym. Płucka w sosie cytrynowym (1). Paluszki ziemniaczane. Legumina studzona z sosem waniljowym (2).

*Kolacja.* Grzanki panierowane [1]) smażone. Marchewka.

*II. Obiad.* Rosół z kluskami ze szpiku. Sztuka mięsa zapiekana (3). Młode ziemniaki, sałata z rzodkiewek. Kompot z rzewienia.

*Kolacja.* Tarta kaszka z koperkiem. Zsiadłe mleko.

*III. Obiad.* Zupa z młodych jarzyn z grzankami. Leniwe pierogi (4). Galaretka malinowa z drobnemi ciastkami (5).

*Kolacja.* Młode ziemniaki, sałata głowiasta ze śmietaną. Jaja na miękko.

*IV. Obiad.* Zupa z suszonych śliwek z rzewieniem, z ziemniakami. Naleśniki ze szpinakiem. Budyń z sera z sosem.

*Kolacja.* Rizotto z młodemi jarzynami z sosem pomidorowym.

## Przepisy (proporcje na 4 osoby)

### (1) Płucka zasmażane

| | |
|---|---|
| 20 dkg włoszczyzny | *Sos:* |
| 60 dkg płucek cielęcych wraz z sercem | 3 dkg masła i |
| liść bobkowy, ziele angielskie, 3 dkg. cebuli | 3 dkg mąki, |
| | wywar z płucek |
| | sól, pieprz |
| | sok z 1 cytryny |

Jarzyny opłókać pod bieżącą wodą, oczyścić; płucka opłókać, odjąć tchawicę i aortę, serce przekrajać na części, wszystko ugotować wraz z jarzynami w niewielkiej ilości wody; miękkie mięso odcedzić, jarzyny i mięso pokrajać w paski.

Przygotować jasno-złotą zasmażkę, rozprowadzić wywarem, mieszając zagotować, włożyć pokrajane mięso wraz z jarzynami, dodać soli, pieprzu, podgotować; przed podaniem dodać soku z cytryny do smaku.

### (2) Legumina studzona z sosem waniljowym

| | |
|---|---|
| | *Sos:* |
| po $^1/_2$ dkg białej i różowej żelatyny | 2 żółtka i |
| $^1/_{16}$ l wrzącej wody | 6 dkg cukru w mączce |
| 4 białka (piana) | $^1/_4$ laski wanilji |
| 9 dkg cukru w mączce | $^1/_4$ l mleka pełnego surowego i |
| sok z cytryny (do smaku) | $1^1/_2$ dkg mąki ziemniaczanej |

Leguminę przyrządzić rano: żelatynę rozpuścić, mieszając łyżeczką, postawić nad ciepłą wodą; wycisnąć sok z cytryny, rozgnieść cukier wałkiem. Ubić sztywną pianę z białek, wymieszać ubijając z cukrem, sokiem z cytryny i żelatyną, wyłożyć do formy, zastudzić.

Rozkleić mąkę ziemniaczaną w mleku, mieszając aby nie było grudek; utrzeć cukier z żółtkami i cukrem waniljowym, dodać potrochę rozklejonej mąki, wymieszać. Leguminę wyłożyć na okrągły półmisek i oblać sosem.

### (3) Sztuka mięsa zapiekana

| | |
|---|---|
| $1^1/_2$ l wody | 2 dkg masła des. do polania wydrąż. ziemniaków |
| 20 dkg jarzyny | *Sos:* |
| 25 dkg kości | 5 dkg masła i |
| 75 dkg mięsa wołowego nietłustego (środkowa krzyżówka) | 7 dkg mąki, |
| 3 dkg cebuli | $^3/_8$ l rosołu |
| ziele angielskie, pieprz, $^1/_2$ listka bobk., sól | jarzyny z wywaru |
| 1 kg ziemniaków, woda, sól, mleko | 2 dkg parmezanu |
| | 3 dkg bułki tartej |
| | 2 dkg masła do polania |
| | zielona pietruszka |

Jarzyny i kości opłókać, oczyścić, zalać zimną wodą, zagotować; mięso opłókać, pobić, włożyć na wrzący wywar, gotować z przyprawami na średnim ogniu, nie dolewając wody; na dogotowaniu dodać soli, cebuli, włoskiej kapusty. Gdy mięso miękkie, rosół odcedzić, odparować do $^3/_8$ litra; jarzyny oprócz pietruszki pokrajać karbowanym nożem, mięso pokrajać w cienkie kawałki, ułożyć w całość.

Ziemniaki wydrążyć, odpadki ugotować, przetrzeć, dodać mleka; z purée zrobić postument na półmisku.

Przyrządzić sos: masło stopić, wsypać mąkę, podgrzać, odstawić, rozprowadzić rosołem, mieszając zagotować, wymieszać z jarzynami, ostudzić. Ugotować wydrążone ziemniaki, odcedzić. Utrzeć parmezan. Zrumienić bułkę tartą w piekarniku. Stopić masło. Sosem smarować grubo kawałki mięsa, przykryć drugim kawałkiem mięsa (dobierać kawałki przystające do siebie), układać w całość na postumencie z ziemniaków; całe mięso przykryć resztą purée, posypać parmezanem, bułeczką tartą, skropić masłem, wstawić do gorącego piekarnika, zapiec.

Przed podaniem obłożyć wydrążonemi ziemniakami, polać je masłem, półmisek przybrać zieloną pietruszką. Podawać na tym samym półmisku, na którym mięso zapiekało się.

### (4) Leniwe pierogi

| | |
|---|---|
| 3 dkg masła i | około 12 dkg mąki |
| 2 żółtka, sól | wrząca osolona woda |
| 20 dkg gotowanych ziemniaków | *Do polania:* |
| 30 dkg sera słodkiego odciśniętego | 4 dkg masła i |
| 2 białka (piana) | 2 dkg bułeczki |

Ziemniaki ugotować, przetrzeć; masło utrzeć, dodając po jednem żółtku, soli, wymieszać z serem, ziemniakami, ubitą pianą. Dodać tyle mąki, aby powstało niezbyt twarde ciasto. Wyłożyć je na stolnicę wysypaną mąką; ukształtować wałek i spłaszczyć go, wycisnąć kratę, pociąć skośne pierogi równej wielkości; pierogi ugotować na wrzącej osolonej wodzie, dobrze osączyć, wybierając łyżką cedzakową. Po wyłożeniu na ogrzany półmisek, polać masłem z bułeczką i natychmiast podawać.

### (5) Drobne ciastka

| | |
|---|---|
| 20 dkg mąki i | mleko do zarobienia |
| 5 dkg tłuszczu | $^1/_2$ proszku spulchniaj. |
| 10 dkg cukru w mączce | skórka cytrynowa lub |
| $^1/_2$ jaja | trochę cukru wanilj. |

Cukier rozgnieść wałkiem. Mąkę z tłuszczem posiekać, wymieszać z jajem, zarobić mlekiem ciasto, jak na kluski, wymieszać z proszkiem. Ciasto wyrobić, wałkować cienko, pokłuć, wykrawać drobne ciastka, upiec na kolor złoty.

*Zofja Czerny.*

## Wynalazek dla pań domu

Pupilką wynalazców rzeczy praktycznych jest dziedzina gospodarstwa domowego. Zwłaszcza kuchnia jest szczodrze przez nich obdarowywana.

W sprzedaży znajdują się obecnie naczynia szklane, ogniotrwałe. Pozwalają one na gotowanie, smażenie, pieczenie i duszenie potraw na każdym ogniu. Szczególną zaletą tych naczyń jest możność obserwowania procesu smażenia czy duszenia potrawy. Niema mowy o przypaleniu pieczeni czy nawet ciasta. A i po użyciu naczynia te ułatwiają pracę w domu, bo nie potrzeba ich szorować — wystarczy zwykłe obmycie.

[1]) Panierowanie jest to wykończenie potrawy przez zanurzenie w rozbitem jaju i tartej bułce.




# INSTYTUT GOSPODARSTWA DOMOWEGO

## WALNE ZEBRANIE CZŁONKÓW INSTYTUTU G. D.

Na zebraniu dn. 1 kwietnia b. r. sprawozdanie z działalności Instytutu Gospodarstwa Domowego w roku 1934 złożyła dyrektorka p. Jadwiga Brzozowska-Romanowa. Po przyjęciu sprawozdania z działalności oraz rachunkowego zebranie podziękowało Zarządowi za energiczną i owocną pracę, rozwijającą się coraz intensywniej. Następnie p. Stefanja Szoberowa wygłosiła referat p. t. *„Znaczenie kształcące naukowej organizacji gospodarstwa"*, który wywołał ożywioną dyskusję na temat znaczenia prac Instytutu dla społeczeństwa i nowych możliwości dla tej akcji.



fot. W. Pikiel

*Dnia 27 marca 1935 r. na Zamku Królewskim w Warszawie odbył się odczyt zbiorowy, urządzony przez Instytut Gosp. Dom., na temat: „Racjonalne gospodarstwo domowe jako czynnik państwowo-twórczy". (Sprawozdanie podawaliśmy w numerze kwietniowym b. r.). Pani Prezydentowa Marja Mościcka (w otoczeniu prelegentów) łaskawie uczestniczyła w zebraniu.*

## DZIAŁALNOŚĆ INSTYTUTU GOSPODARSTWA DOMOWEGO W 1934 ROKU

W *doświadczalni* pod kierunkiem p. inż. W. Kączkowskiego wykonano 141 doświadczeń, analiz i t. p., związanych z cechowaniem, normalizacją i przepisami na zmiękczanie wody i innemi. Sprawdzono 100 porad dla Związku Pań Domu oraz wysyłano porady na prowincję.

*Wykładów* publicznych urządzono 8 (skrypty z nich są do nabycia w Instytucie oraz zorganizowano *kurs* przetwórstwa owocowego wspólnie z Oddziałem Warszawskim Z. P. D.

Podobnie jak w roku ubiegłym przewodnicząca Zarządu Instytutu p. J. Huberowa referowała sprawy gospodarstwa domowego w Polskiem Radjo; w związku z tem opracowano szereg tematów, które zostały wygłoszone jako odczyty radjowe.

W związku z cechowaniem Instytut opracował 6 komunikatów towaroznawczych *do pisma* „Pani Domu", 11 tematów gospodarskich do dwutygodnika „Spólnota", 8 tematów do mies. „Polski Czerwony Krzyż" oraz 2 artykuły do „Ziemianki".

Na zasadzie zawartej z Tow. Wyd. Książnica-Atlas umowy została wydana jako Nr. 3 Bibljoteki Instytutu G. D. praca „Mleko i jego użytkowanie w gospodarstwie domowem". Oddano do druku pracę inż. W. Kączkowskiego „Odplamianie domowe" i przygotowano do druku III część „Ogrzewnictwa domowego" inż. K. Henneberga, omawiającą paleniska kuchenne.

Aby uzyskać polecenie do rozpowszechniania na terenie szkolnictwa, wysłano do Ministerstwa W. R. i O. P. gotowe do wydania: Tablice omawiające w rysunkach czynności prania, Tablice wartości odżywczych pokarmów, Tablice grzybów polskich jadalnych i trujących, zaś Ministerstwu Rolnictwa przedstawiono Tablice podziału mięsa wołowego, opracowane przez p. M. Strasburger.

Dotychczasowe wydawnictwa Instytutu wzięło do sprzedaży Tow. Książnica-Atlas.

Opracowano szereg jadłospisów, m. in. dla więźniów, dla kolonij letnich dla dzieci, dla uczenic Szkoły Pielęgniarek. Oprócz tego opracowano materjały do broszury o zastosowaniu syropu ziemniaczanego do przetworów owocowych, do broszury o zastosowaniu octu w gospodarstwie, projekt standaryzacji procentowości octu i referat o tradycyjnych potrawach i zwyczajach przy ich spożywaniu w Polsce.

Inicjatywa dla prac Instytutu wychodziła przeważnie z Zarządu. Prace Instytutu powierzono *komisjom*, które skupiają *czynnik społeczny* (przedstawicielki organizacyj i instytucyj) i *fachowy*—(przedstawicieli zainteresowanych gałęzi przemysłu i szkolnictwa).

W 1934 roku pracowały następujące *komisje:*

*Komisja Cechująca* (przewodnicząca — p. J. Brzozowska-Romanowa) wydała 17 cech i 11 poleceń. Odrzucono 2 zgłoszenia. Prócz tego przedłużono na 1935 r. 22 cechy, odmówiono jednej cechy. Wydano nowy spis przedmiotów cechowanych na rok 1935.

*Komisja Normalizacyjna* (przewodnicząca — p. Janina Huberowa) pracuje przy współudziale Pol. Komitetu Normalizacyjnego, szeregu wytwórni krajowych i członkiń Instytutu. W ramach Komisji Normalizacyjnej utworzono dwie sekcje: Sekcję Naczyń Aluminjowych i Sekcję Mebli Gospodarczych.

*Sekcja Naczyń Aluminjowych* opracowała 3 normy i warunki wykończenia garnków prostych aluminjowych: głębokich, półgłębokich i płytkich. Łącznie normy obejmują 31 sztuk garnków. Opracowano 3 normy i warunki wykończenia łyżek: czerpakowych, cedzakowych i szumówek. Łącznie normy obejmują 7 sztuk łyżek. Ustalono pojemność łyżek czerpakowych w częściach litra, a mianowicie ½ litra, ¼ litra, ⅛ litra.

Powyższe projekty norm są oddane do Komitetu Normalizacyjnego przy Min. Przem. i Handlu i będą wydrukowane w Wiadomościach Polskiego Komitetu Normalizacyjnego.

Odbyło się jedno zebranie *podkomisji Mebli Gospodarskich;* podkomisja ta zajęła się 1) stołami jadalnemi, 2) stołami kuchennemi do pracy oraz 3) stołkami do pracy. Rozesłano ankietę w celu ustalenia rozmiarów stołów i opracowano wyniki ankiety.

Pozatem została opracowana na wniosek Związku Pań Domu ankieta w sprawie normalizacji pościeli.

*Komisja Kwalifikacyjna Pomocy naukowych* (przewodnicząca p. Janina Huberowa) rozpatrzyła 18 książek, z których polecono 12 (opinje o nich podawane były w „Pani Domu").

*Komisja Racjonalizacji Mieszkań* (przewodnicząca p. Stefanja Szoberowa) ma na celu 1) doskonalenie warsztatów pracy kobiecej w domu, 2) obudzenie potrzeby racjonalnej pracy kobiecej wśród społeczeństwa, 3) opracowanie materjałów rzeczowych dla zorjentowania się, co należy polecać, 4) czuwanie nad budowaniem w tem znaczeniu, aby postulaty Komisji były spełnione.

Przy rozpatrywaniu planów współpracuje z Komisją Racjonalizacji Mieszkań szereg architektów.

Na zaproszenie Banku Gospodarstwa Krajowego sekcja opracowuje materjały odnoszące się do konserwacji małych mieszkań i instalacyj, na podstawie doświadczeń w Instytucie.

W roku bieżącym Zarząd powołał *3 nowe Komisje:* 1) *Komisja Jadłospisów* — dla opracowania materjałów do wydawnictw (przew. p. M. Kapuścińska). 2) *Komisja Propagandowo-Wydawnicza*, której zadaniem będzie skupienie pracy, odnoszącej się do wykładów, kursów i wydawnictw Instytutu (przew. p. M. Strasburger). 3) *Komisja Słownictwa Gospodarczego* — dla uporządkowania nazw w tym zakresie; przygotowanie materjałów jest w toku.

Ogółem odbyło się w Instytucie 15 zebrań Komisyj, w których bierze udział 50 osób.

*Współpraca Instytutu z Instytucjami i Organizacjami.* Instytut jest w kontakcie:

*ze szkołami:* Państw. Seminarjum Nauczycielek Gosp. Dom., Państw. Szkoła Pielęgniarek, Wyższa Szkoła Gospodarstwa Domowego w Chyliczkach, Państw. Szkoła Pracy Domowej.

z *Instytucjami:* Państw. Instytut Higjeny, Uniwersytecka klinika Chorób Wewnętrznych, Zakład Chemji Spożywczej Politechniki, Zakład Wielkiego Przemysłu i Farbiarstwa Politechniki, Państw. Średnie Szkoły Ogrodnicze w Warszawie, Muzeum Przemysłu i Techniki, Gazownia Warszawska, Wydział Reformy Mieszkaniowej przy B. G. K., Polskie Radjo.

z *Urzędami:* Wydział Szkół Zawodowych przy Min. W. R. i O. P., Kuratorjum Okręgu Warszawskiego, Polski Komitet Normalizacyjny przy Min. Przem. i Handlu, Wydział Przetwórstwa Zwierzęcego przy Min. Roln., Departament Zdrowia przy Min. Opieki Społecznej.

*Organizacje Kobiece:* Rada Naczelna Gosp. Wykszt. Kobiet, Związek Pań Domu, Stowarzyszenie Młodych Ziemianek, Stow. „Dźwignia", Stow. Kół Gospodyń Wiejskich, Stow. Kooperatystek na Żoliborzu.

*Inne Stowarzyszenia:* Stow. Elektryków Polskich, Związek Producentów Octu, Związek Polskiego Przemysłu Konserwowego.

Przedstawione sprawozdanie jest obrazem bardzo ciężkiej i ofiarnej pracy Zarządu, biura Instytutu i poszczególnych komisyj, zwalczających własną pracą i inicjatywą wielkie braki materjalne.

---

## PRZEDŁUŻENIE CECH NA ROK 1935.
## MYDŁO DO PRANIA „Z PRALKĄ".

Cecha Instytutu Gospodarstwa Domowego Nr. 7. Opis: „Organizacja Gospodarstwa Domowego" Nr. 7, 1931 r.

*Wytwórca.* Fabryka Chemiczna Eryk Kołłontay, Katowice-Brynów, ul. Brynowska 27. *Cena* 1 kg zł 1,10 — 1,20

Do nabycia w mydlarniach i składach aptecznych.

## KOMPRESOR ALUMINJOWY „TRYUMF".

Cecha Instytutu Gospodarstwa Domowego Nr. 17. Opis. „Pani Domu" Nr. 4, 1932 r.

*Wytwórca.* Wielkopolan. Warszawa, ul. Nowy-Świat 21. *Cena* zł 45,—; dla członkiń Z.P.D. i I.G.D. zł 42,30.

Do nabycia u wytwórcy.

## WYŻYMACZKA DO BIELIZNY „SYRENA".

Cecha Instytutu Gospodarstwa Domowego Nr. 27. Opis: „Pani Domu" Nr. 12, 1932 r.

*Wytwórca.* Lilpop, Rau i Loewenstein S. A. w Warszawie. *Cena* zł 49,— do 55,—.

Do nabycia w f-mie Krzysztof Brun i Syn, Warszawa, Bielańska 2 i filje. Członkinie Z. P. D. i I. G. D. korzystają z rabatu.

## ULEPSZONY, OPATENTOWANY KOCIOŁ DO BIELIZNY Z WSTAWKĄ.

Cecha Instytutu Gospodarstwa Domowego Nr. 53. Opis: „Pani Domu" Nr. 12, 1933 r.

*Wytwórca.* Krajowa Fabryka Naczyń do Mleka K. Miller, Warszawa, Belwederska 5. *Cena* za kocioł zł 23 — 30, zależnie od wielkości.

## POLECENIE INSTYTUTU GOSP. DOM. NA ROK 1935/36. NR. 98. SIATKA DO SUSZENIA WYPRANEJ ODZIEŻY WEŁNIANEJ.

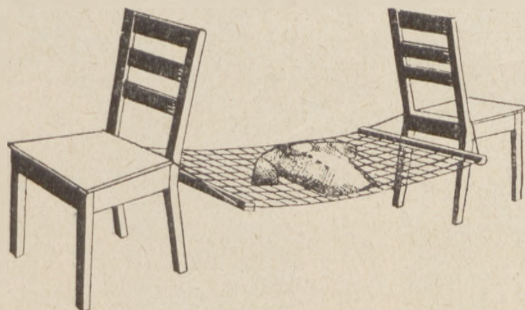
*Wytwórca:* Z.P.D. Oddział w Warszawie. Do nabycia w Z. P. D. w Warszawie, Nowy-Świat 9. Cena zł 3,50.

*Opis i sposób użycia.* Siatka przedstawia jakby hamak w minjaturze. Składa się z oczek siatki rybackiej, sporządzonej z białej przędzy w dobrym gatunku, rozpiętej między dwoma drewnianymi drążkami, do których przytwierdzone są sznurki. Przy pomocy sznurków zawiesza się siatkę pomiędzy dwoma oparciami krzeseł w pobliżu otwartego okna lub umieszcza się ją rozpiętą bezpośrednio na klamkach okiennych (nie na słońcu).

Wyprany odpowiednio sweter i t. p. rozkładamy na siatce według kroju i zostawiamy do wysuszenia.

*Zalety.* Sposób suszenia materjałów wełnianych na siatce jest bardzo korzystny, w porównaniu do innych praktykowanych metod. Sweter lub jakakolwiek inna odzież wełniana, zawieszona na sznurze zwykle naciąga się, traci swój właściwy fason, staje się po wysuszeniu ciasna, a często tworzą się na niej lokalne wydęcia, nie mówiąc już o zaciekaniu barwników. Suszenie materjałów wełnianych na podłożonem płótnie jest już korzystniejsze,

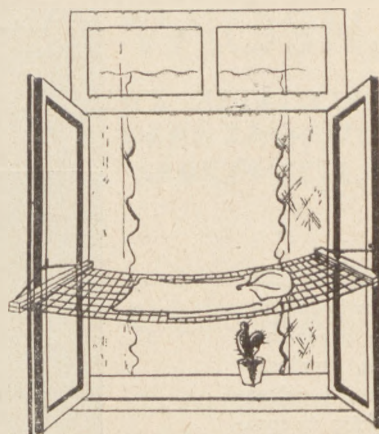
gdyż unika się naciągania tkaniny; trzeba jednak przekładać materjał z jednego podkładu na drugi, aby wysuszyć obie strony materjału, górną i dolną. Suszenie na siatce zapobiega wyciąganiu się tkaniny, bo układamy ją poziomo; nie wymaga przekładania, bo powietrze opływa tkaninę dokoła i z łatwością przenika między włókienka, osuszając ją szybko.



*Uwagi.* Nie należy zapominać, że tkanina wełniana, ze względu na swoje właściwości, musi być umiejętnie wyprana.

# Co należy wiedzieć o praniu tkanin wełnianych

Tkaniną wełnianą nazywamy wszelki materjał zrobiony z włosów zwierzęcych czyli wełny owczej, koziej, wielbłądziej lub króliczej (angora), którą dostosowuje się odpowiednio, aby mogła być użyta jako podstawa materjałów „tkanych" na warsztatach, lub „dzianych" ręcznie drutami lub szydełkiem. Jakikolwiek jest materjał wełniany, tkany czy dziany, włókno wełny posiada swój właściwy charakter *puszysty*. Puszystość włókna wełny zależy od powietrza, zawartego między jego drobnemi włókienkami. Stąd przy praniu wełny trzeba uważać na to, aby nie zacierać włókna mydłem i starannie je wypłókać. W przeciwnym razie włókno staje się twarde. — Włókno wełny jest *wrażliwe na temperaturę:* pod wpływem ciepła tkanina kurczy się gwałtownie. Nie należy więc używać do prania mydlin ani wody gorącej. — Włókno wełny, jak każdy materjał pochodzenia organicznego, rozkłada się czyli niszczy pod działaniem ługów. Dlatego przy



praniu wełny, nie należy używać wody z nadmiarem sody (bielidła); z tego samego powodu trzeba stosować mydliny z mydła w dobrym gatunku, z t. zw. mydeł obojętnych, nie posiadających za wiele wolnego ługu sodowego ani sody.

Reasumując powyższe uwagi, dochodzimy do następujących wskazówek przy praniu materjałów wełnianych:

1) Przyrządzić mydliny z dobrego gatunku mydła (mydła cechowanego), używając wody miękkiej, w stosunku 4 dkg mydła na 10 litrowe wiadro wody. Jeżeli woda jest twarda, zmiękczyć ją *poprzednio*, wrzucając do wiadra nie więcej jak 1 dkg sody (1½ łyż. miar. Nr. 3) krystalicznej w zależności od stopnia twardości wody.

2) Ostudzić mydliny do temperatury 30° C, t. zn. aby w dotknięciu były zaledwie letnie. Część z nich wlać na miednicę; rozbić dokładnie trzepaczką, wywołując obfitą pianę.

3) Zanurzyć tkaninę kilka razy i *wyciskać* delikatnie, nie wyżymając. Zmienić mydliny; powtórzyć to samo. Zmieniać tak długo, aż mydliny spłyną czyste.

4) Płókać w *letniej, miękkiej* wodzie, ciągle systemem wyciskania.

5) Rozłożyć na siatce według kroju — do suszenia.

Suszyć wolno na przewiewie, nie na słońcu lecz w cieniu, i nie przy piecu, zwłaszcza tkaniny barwne.

Główną zaletą *płatków mydlanych*, stosowanych przez gospodynie jest dobroć mydła i odpowiednie ich przygotowanie w cienkich płatkach, co ułatwia szybkie zrobienie mydlin.

*Proszki* do prania, które znajdują się na rynku polskim, są proszkami *bielącemi*. Przy praniu wełny i kolorowych tkanin proszkami, zużywa się tylko sproszkowane mydło, marnując zawartą tam substancję bielącą; natomiast soda znajdująca się w nich niszczy włókno wełny.

### MAJOWE POGADANKI POLSKIEGO RADJA W DZIALE KOBIECYM

*1-go środa, godz. 16,35:* Janina Strzelecka — Mama nie ma czasu (z cyklu społecznego).

*5-go niedziela, godz. 17,50:* Irena Lelewel Friemannowa — Człowiek człowiekowi wilkiem (z cyklu „Kultura życia codziennego").

*6-go poniedziałek, godz 12,50:* Marja Dobrowolska — Jak uszyć samej suknię.

*8-go środa, godz. 16,35:* Zofja Miszewska — Praca domowa jako zawód (z cyklu „Świat dziewcząt").

*12-go niedziela, godz. 17,50:* Marja Niklewiczowa — Mówiono mi...

*13-go poniedziałek, godz. 12,50:* Irena Lisińska — Prasowanie bielizny (transmisja ze Lwowa).

*15-go środa, godz. 16,35:* Halina Siemieńska — O sprawie kobiecej.

*19-go niedziela, godz. 17,50:* Janina Łaszczowa — Niedyskrecja (z cyklu „Kultura życia codziennego").

*20-go poniedziałek, god. 12,50:* Marja Znatowicz-Szczepańska — Kobieta bułgarska.

*22-go środa, godz. 16,35:* Dr. Findeisenówna — Eliza Orzeszkowa a sprawa kobieca (z cyklu „Kobiety zasłużone").

*26-go niedziela, godz. 17,50:* Janina Warnecka — W teatrze (z cyklu „Kultura życia codziennego").

*27-go poniedziałek, godz. 12,50:* Dr. Stopnicka — Owoce i jarzyny w dietetyce dziecka.

*29-go środa, godz. 16,35:* Zofja Petersowa — W domu dziewcząt na Okęciu.

# ZWIĄZEK PAŃ DOMU

## ZJAZD DELEGATEK ZWIĄZKU PAŃ DOMU W KRAKOWIE W KWIETNIU 1935 r.

Zjazd był bardzo liczny i przedstawia tak duży materjał z przeprowadzonych prac, wygłoszonych referatów i uchwalonych wniosków, że sprawozdanie ze Zjazdu zamieścimy dopiero w numerze czerwcowym.

Ilustracja przedstawia część wielkiej sali posiedzeń Rady Miejskiej m. Krakowa, w której gościnnych murach toczyły się obrady Delegatek Związku Pań Domu. Pani Iza Mandukowa wygłasza przemówienie.



Ag. fot. „Światowid"

### PRACA W ODDZIAŁACH

*Oddział w Częstochowie* w styczniu i lutym urządził dwa zebrania członkiń i 4 zebrania zarządu. Odbyły się pokazy: przyrządzania majonezu, kanapek i zakąsek zimnych i gorących. Wygłoszono w styczniu i lutym następujące pogadanki: „O nowe formy życia towarzyskiego" —p. Brykalska, „Jak przyjmować gości i jak podawać potrawy domownikom" — p. Zielińska, „O współżyciu z ludźmi" — p. Smólska, „Dom i społeczeństwo w życiu kobiety"—p. Brykalska, oraz p. Dębska dwukrotnie wygłosiła pogadankę uzupełnioną pokazem p. t. „Zakupywanie artykułów pierwszej potrzeby", pierwszy raz dla członkiń Związku, drugi — dla pomocnic domowych.

W styczniu i lutym wydział klubowy urządzał czwartkowe wieczory brydżowe i niedzielne popołudniowe dancingi oraz trzy większe zabawy taneczne dla członkiń i wprowadzonych gości.

Bibljoteka czynna jest w każdą środę od 18 do 19-ej. Prowadzony jest również kurs języka angielskiego dla członkiń.

Zarząd Oddziału brał udział w uroczystościach poświęcenia Miejskiego Zakładu Wychowawczego i Miejskiej Stacji Opieki nad Matką i Dzieckiem. Uczestniczył w akademji z okazji imienin Pana Prezydenta Rzeczypospolitej i w święcie Dziesięciolecia Rodziny Wojskowej.

*Oddział w Krakowie.* Dnia 8 lutego r. b. odbyło się Nadzwyczajne Zebranie Członkowskie w sprawie organizacji Zjazdu delegatek. Zebranie odbyło się przy licznym udziale członkiń w liczbie koło 80. Zainteresowanie Zjazdem okazało się ogromne i wszystkie panie obecne zgłosiły swój współudział w pracach zjazdowych.

Na dwóch zebraniach Zarządu 8 i 25 lutego załatwiono szereg spraw bieżących i uchwalono regulamin wewnętrzny dla sekcji.

Sekcja kursowa wprowadziła 5 kursów, kurs dla bezrobotnych dziewcząt, z udziałem 22 uczestniczek, kurs bieliźniarstwa, kurs kroju i modelowania, trykotarstwa i kurs gotowania dla seminarzystek z udziałem 18 uczennic.

Pozatem przeprowadzono 4 pokazy wykwintnego gotowania: 1) wykwintne leguminy z białek, 2) leguminy zimne, 3) leguminy z pomarańcz, 4) wykwintne budynie. Udział w pokazach 75 członkiń i 51 pań obcych.

Sekcja Służby Domowej przeprowadziła dwa kursy 7-lekcjowe legumin (kursy dokształcające) z udziałem 25 pomocnic domowych.

Sekcja Towarzyska urządziła 4 zebrania towarzyskie z nast. pogadankami: 1) dr. Leśniodorski — „Teatr a publiczność", 2) red. Bajsarowicz — „Wychowanie współczesnej młodzieży", 3) p. Irena Szczepańska — „Fraszki karnawałowe", 4) p. Marja Krzetuska — „Narty na wesoło".

Sekcja Czytelniano-Bibljoteczna — Czytelnia otwarta stale w piątki, przy przeciętnej frekwencji 20 członkiń. Dnia 15 lutego odbyła się w czasie otwarcia czytelni pogadanka „Co mi dał Związek Pań Domu", wygłoszona przez p. Zofję Jurową.

Jako nowość wprowadzono co dwa tygodnie krótkie pogadanki, zawierające krótkie sprawozdania z pism kobiecych krajowych i zagranicznych.

Poradnia kosmetyczna czynna w każdy poniedziałek od 11 — 13, bardzo licznie przez panie członkinie uczęszczana.

*Oddział w Poznaniu.* Na walnem zebraniu dn. 28. II. b. r. dokonano wyborów do władz Oddziału. Spowodu złego stanu zdrowia ustąpiła ze stanowiska przewodniczącej p. Gertruda Dobrowolska, a na jej miejsce wybrano p. Felicję Słaboszewiczową. Obecny skład Zarządu Oddziału przedstawia się następująco: Przewodnicząca — p. Felicja Słaboszewiczowa. Vice-przewodnicząca — p. Marja Skrzydlewska. Sekretarka — p. Kra-

snoroda Żuromska. Zast. sekretarki — p. Marja Szułczyńska. Skarbniczka — p. Emilja Bobrowa. Zast. skarbniczki — p. Irena Łukomska. Gospodyni lokalu — p. Gertruda Dobrowolska. Kierowniczki Sekcyj: Towarzyskiej — p. Genowefa Kiedaczowa. Ekonomicznej — p. Marja Jurkowska. Wystaw i pokazów — p. Bronisława Jakubiakowa. Bibljoteki — p. Czapska. Gospodarczej — p. Halina Ziołecka. Wzorowni — p. Dobrowolska i p. Jakubiakowa. LOPP — p. Janina Kurzewska. Skrzynki pocztowej — p. Marja Skrzydlewska, Sekcji prasowej i Koła Samokształcenia — p. Felicja Słaboszewiczowa. Komisja Rewizyjna — pp. Kierska i Rybarczykowa.

Zebranie jednogłośnie uchwaliło nadanie godności członkiń honorowych p. Irenie Szumlakowskiej i p. Teresie Skórzewskiej jako inicjatorkom i założycielkom Oddziału Z.P.D. w Poznaniu oraz p. Dobrowolskiej w dowód uznania i wdzięczności za trudy, poniesione dla rozwoju Związku.

*Oddział w Sosnowcu.* W dn. 17 stycznia r. b. dokonano wyborów do Zarządu Oddziału, które dały wynik następujący: przewodnicząca — p. J. Krajewska, sekretarko — p. Janotowa, skarbniczka — p. Rudzka. Adres Oddziału Sosnowiec, ul. 3 maja nr. 25.

Na zebraniu dn. 7 lutego p. Czerwińska-Bobkowska wygłosiła referat na temat: „Higjena i pielęgnacja urody przy zajęciach domowych". Po referacie urządzono pokaz prania na pralce nowego systemu. Zarząd Oddziału zaproponował wynalazcy, aby zwrócił się do Instytutu Gospodarstwa Domowego o ocechowanie pralki. Na zebraniu w dn. 7 marca dr. Lemańczyk wygłosił pogadankę p. t. „Zastosowanie kwasku cytrynowego w gospodarstwie domowem". Oddział w Sosnowcu urządził zabawę taneczną i herbatkę dla członkiń, po której odbył się publiczny odczyt p. Wyczółkowskiej-Surynowej p. t. „Złoty środek feminizmu". Na odczycie tym było 130 osób.

*Oddział w Starogardzie.* Walne zebranie w dn. 15 lutego uchwaliło wybrać ponownie wszystkie ustępujące według statutu członkinie Zarządu Oddziału. Na zebraniu odczytano ciekawy referat p. M. Chmieleńskiej o V-ym Międzynarodowym Kongresie Gospodarczego Kształcenia Kobiet (Berlin, sierpień 1934).

*Oddział w Tczewie.* Na walnem zebraniu w dn. 3 lutego dokonano wyborów do władz Oddziału. Na stanowisko przewodniczącej wybrano ponownie p. Ruśkiewiczową, sekretarkę — p. Połomską, pozatem do zarządu weszły panie: Czechowiczowa, Zarzycka i Stasińska. Na zebraniu odczytano referat p. Chmieleńskiej o kongresie berlińskim.

*Oddział w Toruniu.* Dnia 6 lutego dr. Dębski wygłosił odczyt „Jak powinna wyglądać apteczka domowa i co powinna zawierać", oraz odbył się pokaz nowości beletrystycznych i naukowych Arcta z Warszawy.

Dnia 7 lutego zwiedzano Muzeum Miejskie, gdzie magr Delekta wygłosił poglądową pogadankę „O starożytnej biżuterji". W dniu 17 zwiedzono Rozgłośnię Pomorską.

Dn. 20. II. p. Nieczuja-Ihnatowiczowa opowiedziała o działalności Czerwonego Krzyża w czasie wojny i pokoju, uwzględniając przedewszystkiem Polski Czerwony Krzyż. Dn. 22 koncertował na cytrze p. Ebert.

Dn. 27. II. odbyło się przy udziale 65 członkiń Walne Zebranie, na którem został wybrany nowy Zarząd w składzie następującym: Przewodnicząca — p. Marja Turska, Vice-Przewodniczące — p. Marja Korycińska, p. Jadwiga Rowińska, Sekretarka — p. Wanda Bzdężyna, Zast. sekretarki — p. B. Masłowska, Skarbniczka — p. L. Melnykowa, Zast. skarbniczki — p. Fr. Hierowska. Przewodniczące innych sekcyj: pp. Stachowiczowa, Hermanowska, Kamińska, Grześkowiakowa, Babikowa, Szczęśniewska, Komarowa i Gruszczyńska. Do Komisji Rewizyjnej wchodzą: p. Nieczuja-Ihnatowiczowa, p. Wojciechowska i p. Roszczykowa. P. Korycińska poruszyła sprawę służby domowej, zaznaczając, iż zajęcie pomocnicy domowej należałoby uznać za rzemiosło. W tym celu należy służbę szkolić, by do swego zawodu stawała przygotowana i nie uważała swego zajęcia za pracę dorywczą.

W marcu na zebraniu klubowem p. Moenke, dyr. Centr. Mleczarni wygłosił pogadankę „O mleku pasteryzowanem", poczem zwiedzono tę mleczarnię.

Na zebraniu miesięcznem dn. 27. III. p. Kazimierz Wójcik z Tow. Kooperatystów wygłosił ciekawy odczyt „Rola kobiety w dobie kryzysu". Prelegent naszkicował zadanie kobiety w gospodarstwie domowem pod kątem oszczędności podkreślając dodatnie strony tworzenia spółdzielni spożywców. Po ożywionej dyskusji uchwalono projekt ten rozpatrzyć i w najbliższej przyszłości zrealizować.

Dn. 29. III. Członkini Zarz. p. Grześkowiakowa urządziła pokaz artystycznego składania serwetek.

Bibljoteka i czytelnia czynne są w środy i piątki 17—19. Co środę są herbatki towarzyskie z aktualnemi pogadankami w lokalu przy ul. Kopernika 7.

*Oddział w Warszawie.* Skład obecnego Zarządu jest następujący:

Przewodnicząca — p. H. Lutostańska, 3 vice-przewodniczące — pp. Marja Chmieleńska, Michalina Ulanicka i Marja Mauersbergerowa. Skarbniczka — p. Jadwiga Kamieniecka. Zast. skarbniczki — p. Janina Kiwerska, Sekretarka — p. Zofja Osmólska. Zast. sekretarki — Antonina Jawidzykowa. Członkini Zarządu — p. Melanja Zaleska.

Na zebraniu dn. 29. marca b. r. zawsze aktualny temat poruszyła p. Michalina Ulanicka w swym rzeczowym i interesującym referacie p. t. „*Sprawa pracownic domowych*". Prelegentka, scharakteryzowawszy w krótkości dotychczasową działalność Wydziału Pracownic Domowych, którego jest kierowniczką, stwierdziła, że praca w kierunku poprawy stosunków w tej dziedzinie wymaga współdziałania całego społeczeństwa i pomocy czynników rządzących.

Należy przedewszystkiem oczyścić element służby z mętów społecznych, które grasują po naszych domach jako rzekome służące, krzywdzą nietylko pracodawców, lecz całe szeregi uczciwie zarobkujących pracownic. W tym celu zostały w Warszawie rozporządzeniem b. Prezydenta Miasta z r. 1931 przywrócone legitymacje pracownic w postaci książeczek rozrachun-

# Pielęgnowanie urody w świetle wiedzy lekarsko-kosmetycznej

*(c. d.).*

## JAK ZWALCZAĆ TŁUSTĄ CERĘ?

Nie będzie przesadą przepowiednia, iż w przyszłości, gdy uświadomienie o konieczności *indywidualnego* pielęgnowania urody wniknie w przekonanie ogółu, brzydka cera będzie rzadkością. Zwłaszcza, jeśli indywidualne pielęgnowanie rozpocznie się w wieku dojrzewania, kiedy cerze grozi największe niebezpieczeństwo.

W okresie tym rozwija się często tłusta właściwość skóry twarzy, t. zn. gruczołki łojowe wydzielają nadmiernie tłuszcz, wskutek czego zatykają się rozszerzone pory tłuszczowe, w postaci wągrów. Z wągrów tworzą się krosty, blizenki i inne oszpecenia. Myjąc taką twarz zimną wodą, jakiemkolwiek mydłem, posługując się kremami, choćby tak wykwintnemi jak wytwórni „Miraculum" z przepisu Dra Lustra, zniszczymy ją doszczętnie. Zasadą zwalczania objawów tłustej cery powinno być: *odtłuszczanie*, co osiąga się z łatwością, wytępiając tłuszcz przy pomocy spółkiwań twarzy gorącą niemal wodą i posługując się zamiast mydeł lub otrąb — proszkiem marmurowym „Miraculum". Z pudrów wskazany jest puder odtłuszczający, t. zw. higjeniczny Dra Lustra. Przed każdem spłókaniem gorącą wodą wytrzeć twarz watą zwilżoną w rozczynie 3% wody borowej (z kwasu bornego) ze spirytusem w równych ilościach, np. 100 g wody borowej i 100 g spirytusu.

kowych. Niewiadomo jednak dlaczego przymus wyrabiania i posiadania koniecznych legitymacji zawodowych nie został dotąd ogłoszony, mimo że na to czekają z upragnieniem panie domu i uczciwe pracownice. Dalsza poprawa służby domowej zależy w znacznym stopniu od pracodawczyń, które nie umieją się często pogodzić z nowym typem pracownic, wytworzonych przez obecne warunki. Dzisiejsza pracownica odczuwa swój zawód jako niewolę i krzywdę. Nastawienie to zwalczamy jedynie rozumnym humanitaryzmem i zrozumieniem ich zmienionej psychiki.

Niemcy weszły na pomyślną drogę w tej sprawie, ale tam za podstawę uważa się poprawę stosunków pracodawczyń ze służbą. Na tę poprawę kładzie się nacisk wielki ze stanowiska nietylko indywidualnego pożytku, lecz dobra i pożytku Państwa. Prócz tego Niemki od 1922 r. zaczęły opracowywać system właściwego szkolenia służby, który daje b. dobre rezultaty.

Związek Pań Domu za ich przykładem przystępuje do akcji przygotowania zawodowego pracownic. Dziewczęta po ukończeniu szkoły powszechnej będą umieszczane na niskopłatną *dwuletnią praktykę w domach prywatnych*, jednocześnie zaś będą uczęszczały parę razy na tydzień na kursy teoretyczne, urządzone przez Państwowe Władze Oświatowe. Po 2-letniej praktyce i ukończeniu kursów zdadzą egzamin na przeszkolone pracownice domowe. Niemki zyskują już corocznie w ten sposób tysiące wyrobionych przygotowanych pracownic. Związek prosi panie, które zainteresują się sprawą praktykantek o zgłaszanie się po szczegóły do Sekretarjatu, Nowy-Świat 9 w poniedziałki, środy i piątki od godz. 12 — 14-ej.

Następnie P. Halina Lutostańska w pogadance poruszyła sprawy Ogródków Jordanowskich i ogródków działkowych, porządków wiosennych, i apelowała do członkiń, aby ozdabiały wiosną okna i balkony kwiatami i zielenią w myśl wezwania Obywatelskiego Komitetu „Święta wiosny", w skład którego wszedł nasz Związek.

Przewodnicząca oświetliła również niebezpieczeństwo używania lodu naturalnego dla celów konsumpcji i konserwacji. Zebranie uchwaliło, aby zwrócić się z prośbą do Komisarjatu Rządu o *wydanie zakazu* zakładom gastronomicznym, spożywczym, cukierniom i sodowiarniom używania w jakiejkolwiek formie lodu naturalnego, a detalistom sprzedaży lodu naturalnego i za wykroczenia przeciwko temu zakazowi stosować surowe kary.

*Wzorownia Związku*, wzbogacona ostatnio działem dziecka, otwarta jest codziennie w godzinach od 10 — 14, a w poniedziałki i środy także po poł. w godz. od 17 — 19-ej.

*Poradnia* praktyczna udziela porad z całokształtu gospodarstwa domowego w każdą środę od godz. 12 — 14-ej. *Wydział Kursów* — przyjmuje zapisy na: 2 lekcjowy wykwintnego podawania i 15 lekcjowy dla pracownic domowych.

*Wieczory Robót Ręcznych* odbywają się w poniedziałki od godz. 17½ — 18½. Program lekcji w maju obejmie ostatnie nowości letnie.

Po okresie świątecznym pierwszy czwartek klubowy odbędzie się w dniu 2 maja. *Pokazy kulinarne* odbywają się co środa w lokalu Związku o godz. 18-ej. *Wieczory czytelniane* odbywają się 2 razy na miesiąc w poniedziałki o 18,30 wiecz. W dn. 15 kwietnia odbył się wieczór literacki, połączony z czarną kawą.

*Oddział w Wilnie.* Wybory do władz Oddziału na walnem zebraniu w dn. 21 lutego dały następujący wynik: przewodniczącą została p. Z. Iwaszkiewiczowa, sekretarką — p. Łukaszewiczowa. Pozatem do zarządu Oddziału weszły panie: Dąbrowska, Farbotko, Korsakowa, Broniewiczowa, Siedlecka, Seroczyńska, Wińczowa i Włodkowa. Do komisji rewizyjnej panie: Bossowska, M. Iwaszkiewiczowa i Łapinówna. Na zebraniu odczytano ref. p. Hummlowej „Panie domu w Holandji".

# Dla matek i wychowawców

**CECHY BIOLOGICZNE WIEKU DOJRZEWANIA. Dr. Jan Bogdanowicz.** Str. 80. Książnica Atlas, Lwów-Warszawa 1935. Cena zł. 1.80.

Zbliżający się okres dojrzewania dzieci budzi u rodziców szereg obaw, zupełnie zrozumiałych dla każdego, kto wie, jak często kapryśny i niespokojny jest ten wiek w życiu dziecka. Potrzeba wtedy dokładnego zrozumienia zarówno psychiki dziecka, jak i biologicznych procesów, przebiegających w organiźmie. Świadomi tego rodzice i wychowawcy nie będą popełniać błędów, które mogą fatalnie odbijać się na zdrowiu dziecka.

Ułatwieniem w tych trudnościach będzie dla nich książka dr. J. Bogdanowicza. Jest ona jakby uzupełnieniem książki prof. Baleya — p. t. „Psychologja wieku dojrzewania". Dr. J. Bogdanowicz, opierając się na badaniach nad dziećmi polskiemi, omawia szereg zmian zachodzących w ustroju w okresie dojrzewania, wyjaśnia ich związek logiczny i podaje wskazania higjeniczne.

Książka powinna się znaleźć w rękach rodziców, nauczycielstwa i wychowawców oraz lekarzy szkolnych.

# Praktyczna książka

**TECHNIKA W GOSPODARSTWIE DOMOWEM (Instalacje) Inż. Eugenjusz Porębski.** Str. 124. Z 56 rysunkami. Wyd. Księgarni Św. Wojciecha. Cena zł. 2.

# Testamenty i formy ich sporządzania

Nawiązując do artykułu „Testamenty i formy ich sporządzania", zamieszczonego w numerze 3 „Pani Domu", w którym omawiałam przepisy, obowiązujące na terenie b. Kongresówki — poruszę w krótkości przepisy analogiczne, obowiązujące na terenie b. zaboru austrjackiego i niemieckiego.

Kodeks, obowiązujący na *terenie b. zaboru austrjackiego* przewiduje testamenty sporządzone pozasądownie, albo sądownie pisemnie lub ustnie. Pisemnie zaś albo z przybraniem świadków, albo bez nich.

*a) Testament pozasądowy pisemny i bez świadków* ma być własnoręcznie przez spadkodawcę napisany i przez niego podpisany. Testament taki może być także przez osobę postronną napisany, a tylko podpisany przez spadkodawcę, ale spadkodawca musi w tym wypadku wyraźnie oświadczyć wobec trzech świadków, że jest to jego wola, co świadkowie stwierdzają swoim podpisem na testamencie.

Zamieszczenie w testamencie dnia, roku i miejsca, w których go sporządzono, nie jest konieczne, ale dla uniknięcia ewentualnych sporów — wskazane.

b) *Testament pozasądowy ustny* sporządzony zostaje przy trzech świadkach, którzy spisują ostatnią wolę spadkodawcy. Takie ustne rozporządzenie ostatniej woli musi być na żądanie każdego zainteresowanego stwierdzone zgodnem zaprzysiężonem zeznaniem trzech lub conajmniej dwóch świadków, gdyż w przeciwnym razie jest bezskuteczne.

c) *Testament przed sądem sporządzony* — kiedy spadkodawca wyraża przed sądem swą ostatnią wolę pisemnie (spadkodawca taki testament podpisuje własnoręcznie i osobiście oddaje sądowi), lub ustnie (wtedy spisać należy to oświadczenie do protokułu sądowego).

Świadkami nie mogą być osoby poniżej lat 18-tu, nieprzytomni na umyśle, ślepi, głusi, lub niemi i tacy, którzy nie rozumieją mowy spadkodawcy. Pozatem obdarzony przez spadkodawcę nie jest zdolnym świadkiem co do zapisanej mu spuścizny, jak również jego małżonek, rodzice, dzieci, rodzeństwo lub osoby w tym stopniu spowinowacone, a także płatni domownicy.

Wola spadkodawcy musi być objawiona w stanie zupełnej przytomności umysłu, z rozmysłem i powagą, wolna od przymusu, oszustwa lub istotnego błędu.

A zatem przyczynami niezdolności testowania (zapisywania przez testament) są: 1) brak przytomności umysłu w czasie testowania, 2) uznanie za marnotrawcę (wtedy testator tylko połową swego majątku rozporządzać może, a druga połowa przypada ustawowym dziedzicom), 3) wiek niedojrzały do lat 18-tu (przed 18-tu laty można rozporządzać tylko ustnie — wobec sądu), 4) błąd istotny (np. jeżeli spadkodawca pomylił się co do osoby, którą chciał obdarzyć, lub co do przedmiotu, który chciał zapisać), 5) śluby zakonne.

Testament ważnie uczyniony nie traci swej ważności z powodu później zaszłych przeszkód, ale testament nieważny odrazu—nie staje się ważnym przez późniejsze usunięcie przeszkody.

Małżonkom wolno w tym samym testamencie dziedzicami ustanowić siebie nawzajem, albo też inne osoby. Z odwołania testamentu przez jednego z małżonków nie można wnioskować odwołania drugiego z małżonków.

Odwołuje się testament pisemnie lub ustnie, w formie wyraźnej, sporządzając nowy testament lub niszcząc stary.

— · —

Kodeks obowiązujący na *terenie b. zaboru niemieckiego* zna dwie formy sporządzania testamentów:

a) *przed sędzią* (w obecności sekretarza sądu lub dwóch świadków) lub przed notarjuszem (w obecności drugie-

go notarjusza lub dwóch świadków). Przyczem może być uskuteczniony ustnie lub pisemnie (może być napisany przez spadkodawcę, lub przez inną osobę) i wręczony z oświadczeniem, że zawiera ostatnią wolę spadkodawcy.

Małoletni, lub kto nie umie czytać pisanego, może sporządzić testament tylko przez ustne oświadczenie.

O sporządzeniu testamentu ustnie sporządza się protokuł i oddaje się go na przechowanie urzędowe.

Przy sporządzaniu testamentu nie może współdziałać w charakterze sędziego, notarjusza, lub świadków: 1) małżonek spadkodawcy, 2) kto ze spadkodawcą jest spokrewniony, lub spowinowacony w prostej linji lub w drugim stopniu linji bocznej, ani ten, kto w testamencie zostaje obdzielony lub pozostaje do obdzielonego w stosunku jak wyżej.

b) *W drodze oświadczenia*, które spadkodawca, oznaczając datę i miejscowość, własnoręcznie napisze i podpisze.

Świadkami nie powinni być: 1) małoletni, 2) osoby pozbawione praw czci obywatelskiej, 3) kto według przepisów ustawy karnej nie może być słuchany jako świadek pod przysięgą, 4) sługa lub pomocnik, będący w służbie u sędziego lub notarjusza sporządzającego testament.

Małoletni może sporządzić testament, gdy ukończył lat 16. Ten, kogo pozbawiono własnej woli z powodu słabości umysłu, marnotrawstwa, lub nałogu pijaństwa, nie może sporządzić testamentu.

Sporządzenie wspólne testamentu jest dopuszczalne tylko przez małżonków. Odwołanie przez jednego z małżonków powoduje bezskuteczność rozporządzenia drugiego, jeżeli przyjąć należy, że rozporządzenia jednego z nich nie uczynionoby bez rozporządzenia drugiego.

Testament jest odwołalny w drodze nowego testamentu, przez zniszczenie testamentu starego oraz przez poczynienie w nim takich zmian, któremi wyraża się wolę uchylenia poprzedniego rozporządzenia.

*Irena Kobosówna.*





# Poradnia psychologiczna

W szkole harcerskiej im. Małkowskiego w Warszawie ul. Krucza 9 (tel. 9.09.41) została otwarta Poradnia Psychologiczna. Celem tej poradni jest opieka psychologiczna nad dziećmi i młodzieżą od chwili wstąpienia do szkoły aż do wejścia do wyższych uczelni. Udziela się porad w zakresie trudności wychowawczych i trudności uczenia, bezpośrednio osobom badanym lub wychowawcom — zależnie od rodzaju porad. Porada wychowawcza jest oparta na badaniu lekarskiem i psychologicznem, jest wyrazem porozumienia lekarza, psychologa i pedagoga. Jeżeli chodzi o wybór zawodu, to porada jest uzupełniona przez wskazówki zawodoznawcy. Zgłoszenia osobiste od g. 16 — 18 w. wtorki, czwartki i soboty.

Jednocześnie w tym samym lokalu i w tych samych godzinach udziela porad wychowawcom dzieci w wieku przedszkolnym poradnia Towarzystwa Wychowania Przedszkolnego, porad w zakresie trudności wychowawczych i ogólnych wskazówek z higjeny psychicznej.



Warunki prenumeraty. W kraju rocznie zł. 12, półrocznie zł. 6, kwartalnie zł. 3. Zagranicą rocznie zł. 20. Dla członkiń Zw. Pań Domu rocznie zł. 10. półrocznie zł. 5. kwartalnie zł. 2.50.
Prenumerata zniżkowa uwzględniana będzie jedynie w wypadku podania N-ru legitymacji członkowskiej.
Konto czekowe w P. K. O.: Miesięcznik Pani Domu Nr. 7.740.
Zmiana adresu będzie uskuteczniana za opłatą gr. 50; konieczne jest wyraźne podawanie imienia i nazwiska oraz dokładnego dawnego i nowego adresu.
Numery okazowe wysyła się po nadesłaniu adresu i 50 gr. w znaczkach pocztowych.

Adres Redakcji i Administracji miesięcznika PANI DOMU: Warszawa, Nowy Świat 9, tel. 8-34-40.

Wydawca: Instytut Gosp. Domowego w osobie J. Huberowej. Redaktorki: Ludwika Bormann i Marya Romanowa.

5290. *Drukarnia Gospodarcza, Warszawa, Wspólna 54. Tel. 8-84-12. 8-28-02.*

**Prenumerujcie czasopismo popularno - językowe**

# „ECHO OBCOJĘZYCZNE"

wychodzące co miesiąc
w 2-ch wydaniach językowych:

Francusko-Polskiem (FP) **„L'Écho Franco-Polonais"**
i Niemiecko-Polskiem (NP) **„Deutsch-Polnisches Echo"**

Ciekawa treść: anegdoty, nowele, humoreski, wycinki z prasy zagranicznej, wzory listów handlowych i t. d. wraz z przekładem polskim i uwagami. Doskonały środek pomocniczy w nauce języków, niezbędny dla każdego, znającego początki francuskiego lub niemieckiego.

**Prenumerata** każdego wydania językowego wynosi: **rocznie 8 zł., półrocznie 4 zł., kwartalnie 2 zł.**

(Prenum. całoroczna obu wydań: 15 zł.). Nr. pojedyńczy 70 gr. (do nabycia w większych księgarniach).

Prenumeratę przyjmuje się na odpowiednie pełne okresy kalendarzowe (zaleca się abonować od n-ru 1-go, t. j. styczniowego).

Adres redakcji i administr.: Warszawa, ul. Waliców 3/4. Tel. 613-40. Kartoteka Rozrach. 501. Konto w PKO Nr. 25.635.

Szczegółowe prospekty wysyła się bezpłatnie!

---

Jeśli kupić chłodnię —




to tylko

# PROTOS — FRIGOR

gdyż pracuje bez silnika, kompresora, wentylatora, wentyli, nie wymaga smarowania, chłodzenia wodą, obsługi i nie przeszkadza w odbiorze radjowym, jest zatem niezawodna w użyciu.

Do nabycia w firmie:

**POLSKIE ZAKŁADY SIEMENS**
**Warszawa, Nowy Świat 30**

---

H  H



**JEŚLIŚ ZNAWCĄ, — NIE LAIKIEM,**
**PIJ HERBATĘ „Z KOPERNIKIEM"**
**WARSZAWSKIE TOW. HANDLU HERBATĄ A. DŁUGOKĘCKI W. WRZEŚNIEWSKI SP. AKC.**
**WARSZAWA · BRACKA 23**

H  H



---

*C Z E K O L A D A*
*A. PIASECKI s. a.*

*poleca swe wyroby*
*gwarancyjnie czyste.*

---

# TYMENTOL
**ELIKSIR DO ZĘBÓW**

Centralnego Laboratorjum Chemicznego
w Warszawie

został wyróżniony i
uznany przez
**Związek Lekarzy Dentystów**
w Państwie Polskiem

**jako doskonały środek
do pielęgnowania jamy
ustnej.**

---



**MASZYNKI DO LODÓW**
**HUSQVARNA**
**i KRAJOWE**

POLECAJĄ

**KRZYSZTOF BRUN i SYN**

PLAC TEATRALNY · TARGOWA 64 · NOWY ŚWIAT 4
MARSZAŁKOWSKA 124 · MARSZAŁKOWSKA 66

---

# Kajaki składane „Delfin"

oraz akcesorja do kajaków

poleca:

**Juljan Woysław**
Wytwórnia Kajaków Składanych
**Warszawa, Leszno 15. Telefon 11-06-81 i 11-04-91**

